

Pollo al tomillo con salsa romesco casera

acompañado de arroz con verduras asadas

Cocíname primero

13



Arroz basmati



Pimiento



Tomate



Cebolla



Avellanas enteras crudas



Pechuga de pollo



Calabacín



Tomillo seco

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



La salsa romesco, de origen catalán y disfrute internacional, adquiere su nombre del verbo latino “remescolare”, que significa “mezclar” o “remover”. Ingredientes regionales como los frutos secos, los tomates y el aceite de oliva se mezclan para obtener esta salsa perfecta para acompañar carnes, pescados y verduras.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Aceite para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	631 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2634/	418/
Grasas (g)	14,7	2,3
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	87,0	13,8
de los cuales azúcares (g)	10,2	1,6
Proteínas (g)	40,9	6,5
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

2) Frutos secos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta cada mitad en tiras de 2 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** en cuadrados de 2 cm. Corta el **tomate** a cuartos. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Hornea los ingredientes

Coloca el **pimiento**, el **tomate** y el **ajo** en una mitad de una bandeja de horno con papel de horno. Adereza con **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve. Al otro lado de la bandeja, coloca el **calabacín**, la **cebolla** y el **pollo**. Adereza con el **tomillo**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea a media altura 20 min, removiendo a mitad de cocción.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



Cocina el arroz

Mientras tanto, llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



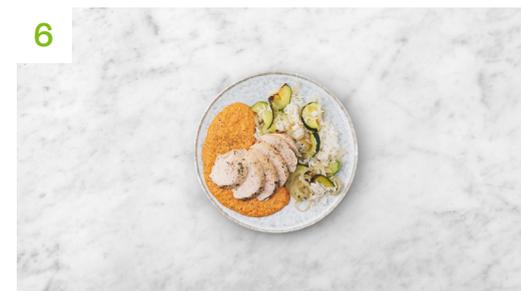
Prepara el romesco

Cuando esté listo, coloca el **tomate**, el **pimiento** y el **ajo** asado en la jarra medidora. Agrega las **avellanas**, el **vinagre de vino tinto**, el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos), **sal** y **pimienta**. Tritura con un túrmix hasta conseguir una **salsa romesco** lisa y homogénea.



Combina los ingredientes

Coloca el **calabacín** y la **cebolla** asada en el cazo del **arroz** cuando esté listo. Remueve y **salpimienta** al gusto.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** con **verduras** en un lado de los platos y coloca al otro lado el **pollo** al **tomillo** y la **salsa romesco** casera.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

