

Jamoncitos de pollo al estilo mediterráneo

guisados con verduras y quinoa

Familia • Cocíname primero • Una olla

19



Jamoncitos de pollo



Quinoa



Berenjena



Tomate



Pimentón ahumado



Tomillo seco



Calabacín

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 45 mins



A veces los guisos toman un poco de tiempo, pero en este solo tendrás que cocinar 15 minutos, el resto del tiempo puedes planear tus recetas de la siguiente semana o mirar la olla mientras se te cae la baba. Además de su gran sabor, este plato es completo y equilibrado, así que no hay motivo para no cocinarlo.

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:

Olla grande, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Jamonicos de pollo*	8 unidades	16 unidades
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Agua	600 ml	1200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	580 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2628/ 628	454/ 108
Grasas (g)	30,9	5,3
de las cuales saturadas (g)	7,0	1,2
Carbohidratos (g)	44,2	7,6
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,3
Proteínas (g)	56,1	9,7
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

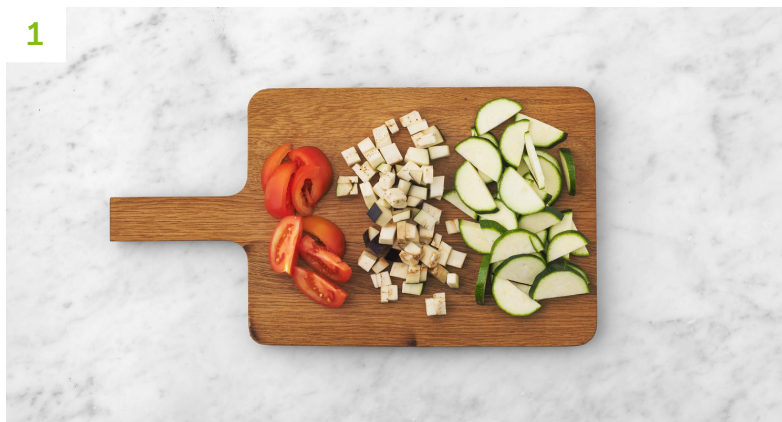
9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en cuartos.

3



Cocina las verduras

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **pimentón ahumado** y cocina a fuego medio 30 segundos, removiendo para que suelte su aroma. Luego, agrega el **calabacín** y la **berenjena, salpimiento** y cocina 6-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** se ablanden.

2



Cocina el pollo

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **jamonicos de pollo, salpimiento** y cocina 4-5 min, girándolos para que se doren por todas partes. Cuando estén casi dorados, agrega el **tomillo seco** y mezcla bien. Retira de la olla. **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!

4



Acaba el guiso y emplata

Agrega a la olla los **jamonicos de pollo**, el **tomate** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio 10 min más. Luego, agrega la **quinoa** y cocina 12-14 min, hasta que esté tierna. Prueba el **guiso, salpimiento** al gusto y sirve en platos.

¡Que aproveche!

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

