

Jamoncitos de pollo guisados al romero con verduras y patatas

Familia • Cocíname primero • Una olla

5



Jamoncitos de pollo



Guisantes



Cebolla



Zanahoria



Romero



Patata



Tomate

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 45 mins



Es cierto que los guisos de sabor tradicional como el que te proponemos pueden tomar su tiempo, pero ¡solo tendrás que cocinar 10 minutos! El resto del tiempo podrás poner la mesa y preparar unos refrigerios para compartirlos con el resto de comensales.

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:

Colador, olla grande, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Jamoncitos de pollo*	8 unidades	16 unidades
Guisantes	140 gramos	280 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Romero	½ unidad	1 unidad
Patata	200 gramos	400 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	550 ml	1100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	673 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2648/ 633	394/ 94
Grasas (g)	31,0	4,6
de las cuales saturadas (g)	7,7	1,1
Carbohidratos (g)	42,4	6,3
de los cuales azúcares (g)	12,2	1,8
Proteínas (g)	58,9	8,8
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

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

¡Recíclame!



Cocina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **jamoncitos de pollo, salpimenta** y cocina 6-7 min, girando para que se doren uniformemente. Luego, retira de la olla y reserva.

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!



Combina y cocina

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **zanahoria**, la **cebolla** y el **tomate** y cocina a fuego medio-alto 5-7 min, hasta que se doren. Luego, agrega el **pollo**, las **patatas**, la mitad del **romero** (doble para 4p) y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y cocina a fuego medio 20 min, removiendo de vez en cuando.



Prepara los vegetales

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en trozos de 1-2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela las **patatas**, luego, clava parcialmente el filo del cuchillo y rompe la **patata** en trozos medianos e irregulares.



Agrega los guisantes y emplata

Escurre los **guisantes**. Cuando el **guiso** se haya cocinado 20 min, agrega los **guisantes** a la olla y cocina 5 min más, hasta que las **patatas** queden tiernas y el **pollo** esté bien cocinado en el interior. Retira el **romero** y sirve **guiso de pollo con verduras** en platos.

CONSEJO: Puedes agregar un poco más de agua si prefieres el guiso menos espeso.

¡Que aproveche!

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

