



# Arroz sencillo de pollo al tomillo con verduras

Familia • Cocíname primero • Una olla

13



Muslos de pollo troceados



Arroz basmati



Tomate concentrado



Guisantes



Pimiento



Cebolla



Pimiento verde italiano



Tomillo seco

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 35 mins



Si te preguntas cómo puedes preparar un arroz con pollo y verduras en una sola olla sin complicarse demasiado, ¡aquí tienes la respuesta! Empleando solo 15 minutos en preparar los ingredientes, puedes cocinar este completo plato que podrás servir en la misma olla. ¡Quizá hasta podáis repetir!

## 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, tapa, jarra medidora, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Guisantes	140 gramos	280 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	450 ml	900 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	516 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2465/ 589	478/ 114
Grasas (g)	19,4	3,8
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,7
Carbohidratos (g)	86,8	16,8
de los cuales azúcares (g)	14,4	2,8
Proteínas (g)	34,7	6,7
Sal (g)	1,4	0,3

## Alérgenos

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

1



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Corta los **pimientos** por la mitad y quítales las semillas. Luego, córtalos en cubitos pequeños. Escurre los **guisantes**.

3



## Sofríe las verduras

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y los **pimientos**, **salpimenta** y cocina 6-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Añade el **tomate concentrado**, el **tomillo seco** y el **pollo** cocinado y cocina 1-2 min más, removiendo para integrar.

2



## Cocina el pollo

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimenta** y cocina 2 por lado, hasta que estén ligeramente dorados. Retira 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!

4



## Cocina el arroz y emplata

En la olla, agrega el **arroz** y sofríe 1-2 min, removiendo. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 15-17 min con la olla tapada, hasta que el **arroz** quede cocinado. Cuando queden 5 min para que el **arroz** esté listo, agrega los **guisantes** y remueve. Cuando esté listo, **salpimenta** al gusto y sirve en platos.

**CONSEJO:** Puedes agregar un poco más de agua si es necesario para acabar de cocinar el arroz.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

