

Curry exprés de pollo y garbanzos con espinacas sobre arroz jazmín

Exprés • Cocíname primero

17



Brotos de espinacas



Garbanzos



Pechuga de pollo troceada



Leche de coco



Curry en polvo



Tomate concentrado



Arroz jazmín

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Tienes 15 minutos? Entonces puedes descubrir este rapidísimo curry de pollo y garbanzos sin perderte ni una pizca del auténtico sabor indio de esta receta. Lo acompañamos con arroz jazmín para que disfrutes de un plato completo sin perder ni un segundo de más.

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, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Leche de coco	180 ml	360 ml
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Agua	300 ml	600 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	560 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3333/ 797	596/ 142
Grasas (g)	30,4	5,4
de las cuales saturadas (g)	15,8	2,8
Carbohidratos (g)	83,1	14,9
de los cuales azúcares (g)	5,5	1,0
Proteínas (g)	48,3	8,6
Sal (g)	1,9	0,3

Alérgenos

9) Mostaza **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición.
- Cuando hierva, añade el **arroz**, tapa el cazo y cocina a fuego medio-bajo 12 min. Remueve de vez en cuando.
- Cuando esté listo, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.

3



Prepara el curry

- En la sartén, agrega el **tomate concentrado**, la **leche de coco** y el **curry en polvo**.
- Lleva a ebullición y cocina 1-2 min, removiendo, hasta que la **salsa** espese y el **pollo** quede bien cocinado en el interior.
- Escurre los **garbanzos**.

2



Cocina el pollo

- Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 4-5 min, hasta que esté dorado.
- Añade el **ajo** y cocina 1 min más.

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



Agrega los garbanzos y emplata

- En la sartén, añade los **espinacas**, los **garbanzos** y **mantequilla** al gusto y cocina a fuego medio 2-3 min más. **Salpimenta** al gusto.
- Sirve el **arroz jazmín** en la base de los platos y coloca el **curry de pollo** con **garbanzos** y **espinacas** encima.

¡Que aproveche!

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

