



# Pollo en salsa cremosa de pimientos con arroz basmati y queso crema al cebollino

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Pechuga de pollo troceada



Arroz basmati



Pimiento



Cebolla



Tomate concentrado



Cebollino



Queso crema



Vinagre balsámico

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



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Vinagre balsámico* 14)	½ sobre	1 sobre
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	352 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2177/ 520	619/ 148
Grasas (g)	6,6	1,9
de las cuales saturadas (g)	4,0	1,1
Carbohidratos (g)	67,5	19,2
de los cuales azúcares (g)	8,7	2,5
Proteínas (g)	35,2	10,0
Sal (g)	0,5	0,1

## Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

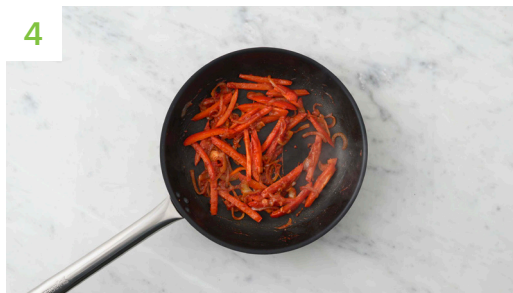
¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## 1 Hierve el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor 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.



## 4 Carameliza la cebolla

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, añade la **cebolla**, **sal** y **pimiento** y cocina 8-10 min, hasta que esté blanda y caramelizada. Remueve constantemente. Añade la mitad del **vinagre balsámico** (doble para 4p) con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, hasta que el líquido se haya evaporado. Luego, agrega el **pimiento** y la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p) y deja cocinar 3-4 min más.



## 2 Saltea el pollo

Pon una sartén a calentar a fuego medio con un chorrito de **aceite** y **salpimenta** el **pollo**. Una vez caliente, añade el **pollo** y deja cocinar 4-5 min, hasta que se dore. Retira de la sartén y reserva.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



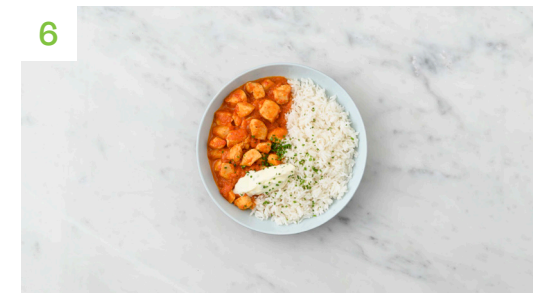
## 5 Tritura la salsa

Pon las **verduras** en la jarra medidora. Con la ayuda de un túrmix, tritura todo hasta que quede una **salsa** lisa. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura de nuevo. Devuelve la **salsa** a la sartén y calienta a fuego medio de nuevo. Añade el **pollo** y cocina 1-2 min más, hasta que la **salsa** espese. Rectifica de **sal** y **pimiento** si es necesario.



## 3 Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en tiras finas de 1 cm de grosor. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p) finamente y reserva. Mezcla en un bol pequeño el **queso crema** y la mitad del **cebollino** picado, reserva.



## 6 Emplata

Sirve el **arroz basmati** a un lado del plato y el **pollo en salsa de pimientos** al otro lado. Termina el plato repartiendo el **queso crema al cebollino** y espolvorea el **cebollino** picado restante.

## ¡Que aproveche!