



HELLO
FRESH

Curry suave japonés de extra de pollo con patatas

con verduras y arroz basmati

Sabores nipones

Preparación en 15'

Preparation time : 40 min.



Arroz basmati



Zanahoria



Pimiento



Patata



Curry en polvo



Sal y pimienta



Agua para el arroz



Agua para el curry



Muslos de pollo
deshuesados



Cebolla



Jengibre



Miel



Salsa de soja



Aceite de oliva



Ajo



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/curry-suave-japones-de-extra-de-pollo-con-patatas-24>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Colador, Pelador, Olla, Cazo con tapa, Rallador fino, Espátula

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz basmati (gramo(s))	150	300	450
Muslos de pollo deshuesados (gramo(s))	660	1320	1980
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Pimiento (unidad(es))	1	1	3
Jengibre (unidad(es))	½	1	1½
Patata (gramo(s))	200	400	600
Miel (paquete)	1	2	3
Curry en polvo (sobre(s))	1	2	3
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Agua para el arroz (mililitro(s))	320	640	960
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua para el curry (mililitro(s))	400	800	1200

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3702 kj
Valor energético (kcal)	885 kcal
Grasas	26.2 g
de las cuales saturadas	5.6 g
Carbohidratos	109.6 g
de los cuales azúcares	20.1 g
Fibra	5 g
Proteínas	71.1 g
Sodio	2.7 mg

Allergens

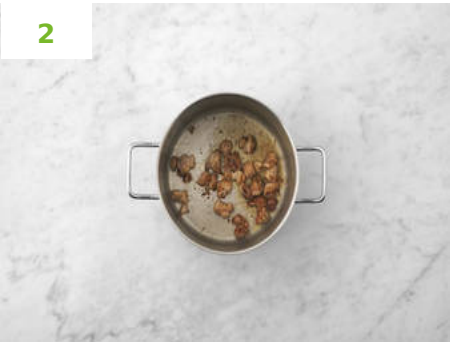
Soja, Gluten, Trigo, Mostaza

Always check the product labels for allergen information.



Arroz en marcha

- ¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!
- Llena un cazo con el **agua para el arroz**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
 - Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
 - Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.



Pollo al fuego

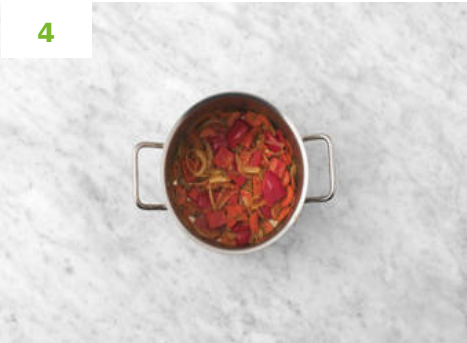
- Corta el **pollo** en dados de 1-2 cm.
- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.
- Retira y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Mise en place

- Mientras tanto, pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Corta el **pimiento** en cuadrados de 2 cm.
- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- Pela las **patatas** y córtalas en dados de 1 cm.



Turno de las verduras

- En la olla, agrega un chorrito de **aceite**, el **jengibre** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **zanahoria**, la **cebolla** y el **pimiento**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.



Da vida al curry

- En la olla, agrega las **patatas**, la **miel**, el **curry** en polvo y la **salsa de soja**. Mezcla bien.
- Añade el **agua para el curry** y cocina 16-18 min, hasta que las **patatas** estén tiernas.
- Agrega el **pollo** y cocina 1 min más.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



¡A la mesa!

- Sirve el **arroz** en un lado de los platos.
- Sirve el **curry** japonés de **pollo** y **verduras** al otro lado.

Enjoy your meal!