



**HELLO
FRESH**

Tandoori wings: alitas de pollo especiadas

con arroz salteado con maíz

Preparation time : 30 min.



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.cotley.fr/es-ES/recipes/tandoori-wings-alitas-de-pollo-especiadas-316>

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

Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Colador, Pelador, Bol, Sartén, Cazo con tapa, Rallador fino

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Jengibre (unidad(es))	½	1	1½
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Alitas de pollo (unidad(es))	12	24	36
Mezcla de especias indias (sobre(s))	2	4	6
Arroz basmati (gramo(s))	150	300	450
Maíz dulce (gramo(s))	140	280	420
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Agua (mililitro(s))	320	640	960
Ajo (unidad(es))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

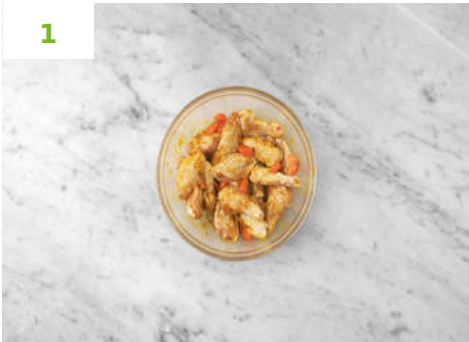
Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3110 kj
Valor energético (kcal)	743 kcal
Grasas	26.7 g
de las cuales saturadas	5.8 g
Carbohidratos	81.1 g
de los cuales azúcares	9 g
Fibra	5.4 g
Proteínas	61.1 g
Sodio	0.97 mg

Allergens

No allergens listed

Always check the product labels for allergen information.



Dale color a las alitas

- ¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!
- Precalienta el horno a 220°C.
 - Ralla el **jengibre**.
 - Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
 - En un bol, añade las **alitas de pollo**, las **especias indias**, la **zanahoria**, la mitad del **jengibre** rallado, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**. Mezcla.



¡Esto se calienta!

- Reparte las **alitas de pollo** y la **zanahoria** en una capa en una bandeja de horno con papel de horno.
- Hornea a media altura 20-25 min o hasta que estén doradas y cocinadas en el interior.

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



Arroz en marcha

- Llena un cazo con el **agua**, 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.



Mise en place

- Pela y ralla el **ajo**.
- Escurre el **maíz**.
- Cuando el **arroz** esté listo, agrega en una sartén un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre** rallado restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.



Tuesta el maíz

- En la sartén, agrega el **maíz** y saltea 2-4 min, removiendo.
- Añade el **arroz** cocido y saltea a fuego alto 2-3 min, removiendo para integrar.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.



¡A la mesa!

- Sirve el **arroz** con **maíz** a un lado de los platos y añade las **alitas** tandoori con **zanahoria** al otro lado.

Enjoy your meal!