



Curry rajma exprés de pollo y judías

con pimienta y cilantro fresco

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



Pechuga de

pollo troceada



Curry en polvo



Pimiento verde



Cebolla

italiano



Judías blancas



Pimentón

ahumado



Comino en

polvo



Leche de coco



Cilantro



Sal y pimienta



Aceite de oliva



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-rajma-expres-de-pollo-y-judias-629>

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

Colador, Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Pechuga de pollo troceada (gramo(s))	300	600	900
Curry en polvo (sobre(s))	1	2	3
Pimiento verde italiano (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	½	1	1½
Judías blancas (gramo(s))	390	780	1170
Pimentón ahumado (sobre(s))	1	2	3
Comino en polvo (sobre(s))	½	1	1½
Leche de coco (mililitro(s))	180	360	540
Cilantro (unidad(es))	½	1	1½
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2359 kJ
Valor energético (kcal)	564 kcal
Grasas	33.5 g
de las cuales saturadas	16 g
Carbohidratos	28.4 g
de los cuales azúcares	5.2 g
Fibra	8.4 g
Proteínas	45.3 g
Sodio	0.92 mg

Allergens

Mostaza

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.
- Retira de la sartén, agrega la mitad del **curry** en polvo y remueve.

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



¡Da vida al curry!

- Escurre las **judías blancas**.
- En la sartén, agrega el **pimentón**, el **curry** restante y el **comino** y cocina 30 segundos, removiendo.
- Añade las **judías**, la **leche de coco** y el **pollo** y lleva a ebullición 2-3 min, removiendo.
- Salpimienta** al gusto.



Verduras al fuego

- Mientras tanto, corta el **pimiento** en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y el **pimiento**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que quede transparente.



¡A la mesa!

- Deshoja el **cilantro**.
- Sirve el **curry** de **judías** y **pollo** en platos y cubre con **cilantro** al gusto.

Enjoy your meal!