



**HELLO
FRESH**

Extra de pollo en salsa casera de queso griego

con crema de zanahoria y arroz

Familia

Preparation time : 30 min.



Arroz basmati



Zanahoria



Pechuga de
pollo



Queso griego



Queso crema



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Ajo



Agua para el
arroz



Agua



Agua para la
salsa



Orégano



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/extra-de-pollo-en-salsa-casera-de-queso-griego-632>

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

Sartén con tapa, Jarra medidora, Túrmix, Colador, Pelador, Sartén, Cazo con tapa, Varillas

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz basmati (gramo(s))	75	150	225
Zanahoria (unidad(es))	2	4	6
Pechuga de pollo (unidad(es))	4	8	12
Queso griego (gramo(s))	100	200	300
Queso crema (paquete)	2	4	6
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua para el arroz (mililitro(s))	160	320	480
Agua (mililitro(s))	50	100	150
Agua para la salsa (mililitro(s))	50	100	150
Orégano (cucharadita(s))	1	2	3
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3474 kj
Valor energético (kcal)	830 kcal
Grasas	43.8 g
de las cuales saturadas	14.8 g
Carbohidratos	50.2 g
de los cuales azúcares	9.4 g
Fibra	4.5 g
Proteínas	80.3 g
Sodio	1.87 mg

Allergens

Leche

Always check the product labels for allergen information.



Arroz en marcha

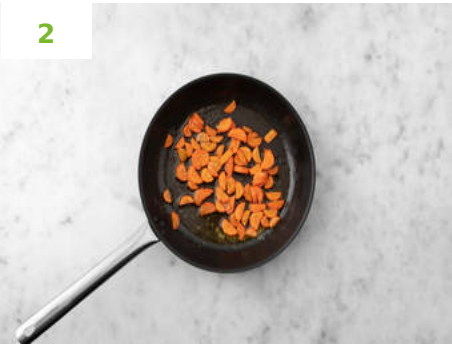
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y pica el **ajo**.
- En un cazo, agrega la mitad del **ajo** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade el **arroz**, el **agua para el arroz**, la **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.



¡A triturar se ha dicho!

- Cuando la **zanahora** esté lista, coloca 2/3 en la jarra medidora y añade la mitad del **queso crema**, el **agua**, **sal** y **pimienta**.
- Tritura con un túrmix hasta que quede una **salsa** homogénea.



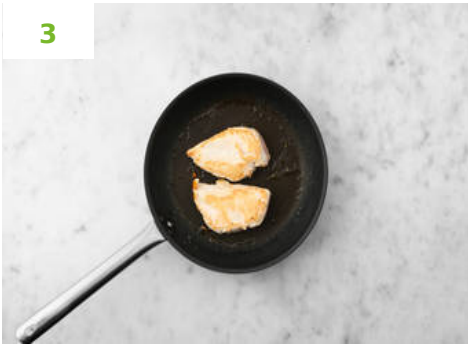
Zanahoria al fuego

- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- En una sartén, añade el **ajo** restante y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **zanahoria**, **salpimienta** y cocina a fuego medio-alto 3-4 min.
- Añade un chorrito de **agua** y cocina tapado 5-6 min más o hasta que la **zanahoria** esté tierna.



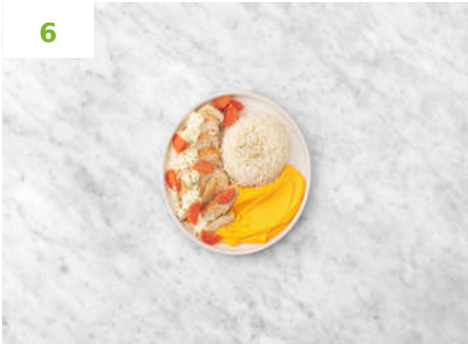
¡Al salseo!

- En la sartén donde has cocinado la **zanahoria**, añade el **queso griego** desmenuzado, el **queso crema** restante y el **agua para la salsa**.
- Cocina a fuego medio-bajo 2 min más, mientras remueves con varillas, hasta que los **quesos** se fundan e integren.
- Añade el **pollo** cocinado y cocina 2 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Turno del pollo

- En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y cocinado en el interior. Retira de la sartén.
- RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Listo para disfrutar

- Sirve el **arroz** en un lado de los platos y coloca la **crema de zanahoria** al otro lado, creando una base.
- Coloca el **pollo** en el centro del plato y cubre con la **salsa de queso griego**.
- Añade la **zanahoria** reservada y el **orégano** al gusto sobre el plato.

Enjoy your meal!