



CALORIES*
408

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

29,3	Proteïna
32	Hidrats de Carboni
16,8	Greix totals
3,2	Greix saturat
6,6	Greix monoinsaturat
5,5	Greix polinsaturat
0,06	Colesterol
5,5	Fibra Alimentària
0,21	Sodi

AL·LÈRGENS
fruits de closca, sulfits

* calories per ració



35'



4 PAX

DIFICULTAT
BAIXA



SENSE GLUTEN
SENSE LACTOSA



AUS

POLLASTRE AMB QUINOA I CARBASSÓ

PONS

UTILITZEM:



PONS SELECCIÓ
FAMILIAR TRADICIONAL
OOVE



PONS VINAGRE
MERLOT
Vinagre Merlot

MARIDEM:



ROC DE FOC
Vi blanc



FLOCS
Cava Brut

INGREDIENTS

- 400 gr Pit de Pollastre o Cuixa desossada sense pell
- 300 g Carbassó tallat a daus petits
- 150 gr Ceba seca dolça tallada al gust
- 200 gr Quinoa vermella o blanca
- 40 gr Nous
- Pons Selecció Familiar Tradicional
- Sal
- Pebre

ÚTILS



Sàuté



Olla amb
tapa



Escorredor

OBSERVACIONS

Unes gotes de vinagre Merlot Pons quan la ceba sigui daurada ens donaran un punt agre dolç fantàstic al conjunt.

ELABORACIÓ

- Posar la quinoa en aigua bullint amb un raig de Pons Selecció Familiar Tradicional i un polsim de sal. Deixar-ho a foc lent de 15 a 20 minuts aprox. 🔥
- Passats els 20 minuts, apagar el foc, tapar l'olla i deixar reposar la quinoa durant 5 minuts. 🔥
- Escorrer l'excés d'aigua de la cocció i treballar la quinoa amb una forquilla per desenganxar-la. Reservar.
- En una sàuté amb una cullerada de Pons Selecció Familiar Tradicional, sofregim la ceba fins que quedi lleugerament daurada. 🔥
- Pugem el foc i afegim el pollastre tallat al gust (tires, daus...) durant 3 minuts fins que quedi daurat (remenant sovint). 🔥🔥
- Afegim els daus de carbassó i saltejem el conjunt durant 3 minuts fins que quedi al dente. 🔥🔥
- Reduïm foc, afegim la quinoa i remenem el conjunt fins que s'escalfi. Rectifiquem de sal i pebre. 🔥
- Empletem decorant amb les nous tallades per la meitat.
- Amanim amb un rajolí de Pons Selecció Familiar Tradicional.



Foc Alt



Foc Mig



Foc Baix