

Pollo crujiente con rebozado de almendras acompañado de puré de boniato y brócoli salteado

Familia • Cocíname primero

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

7



Almendras laminadas



Panko



Pechuga de pollo



Mayonesa



Brócoli



Boniato

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, cazo grande, sartén con tapa, papel de cocina, plato, pasapurés, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	3 sobres
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Boniato	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	510 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2854/ 682	560/ 134
Grasas (g)	12,5	2,5
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	55,2	10,8
de los cuales azúcares (g)	12,0	2,4
Proteínas (g)	38,1	7,5
Sal (g)	0,4	0,1

Alérgenos

2) Fruto secos **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1 Tuesta las almendras y el panko

Precalienta el horno a 220°C. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **panko** y las **almendras** y cocina 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Cuando esté listo, reserva en un plato llano y **salpimenta**.



2 Reboza las pechugas

Seca las **pechugas de pollo** con papel de cocina. Apoya las **pechugas** y realiza un corte paralelo a la tabla de cortar en la **pechuga**, de forma que puedas abrirla y tener un filete más grande y fino. Coloca las **pechugas** en un plato hondo y **salpimenta**. Agrega la **mayonesa** y mezcla para que el **pollo** quede bien cubierto. A continuación, rebózalo con la mezcla de **panko** y **almendras**. Presiona ligeramente para que el rebozado quede bien adherido.



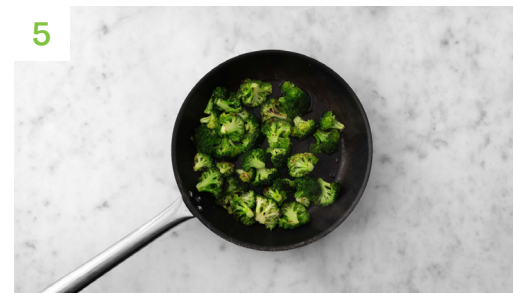
3 Hornea el pollo

Coloca las **pechugas rebozadas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** encima. Hornea el **pollo** a media altura durante 18-20 min, hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Mientras tanto, corta el **boniato** por la mitad y, luego, en dados de 1-2 cm. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



4 Prepara el puré de boniato

En un cazo, agrega el **boniato**, cúbrelo con abundante **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cocina 10-12 min o hasta que esté blando. Cuando el **boniato** esté cocinado, escúrrelo con un colador. Vuelve a ponerlo en el cazo y añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) o un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta el **boniato** hasta conseguir un **puré**.



5 Saltea el brócoli

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta la mitad del **brócoli** (doble para 4p) en floretes medianos. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **brócoli** y un chorrito de **agua**. Remueve y cocina, tapado, 5-6 min, hasta que esté tierno. **Salpimenta** al gusto.



6 Emplata y disfruta

Sirve la **pechuga rebozada en almendras** en platos y acompaña con el **puré de boniato** y el **brócoli** salteado con **ajo**.

¡Que aproveche!