



Pollo rebozado con mayonesa cítrica acompañado de zanahoria a la miel y arroz con perejil y limón

Familia • Cocíname primero
Cocinando: 35 min • Listo en: 45 min

7



Panko



Pechuga de pollo



Miel



Mayonesa



Arroz basmati



Caldo de pollo



Zanahoria



Limón



Perejil



Cebolla

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

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, plato hondo, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, pelador, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Miel	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	5 sobres	10 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	524 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3586/ 851	685/ 164
Grasas (g)	19,1	3,6
de las cuales saturadas (g)	3,2	0,6
Carbohidratos (g)	105,9	20,2
de los cuales azúcares (g)	15,8	3,0
Proteínas (g)	38,4	7,3
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

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.



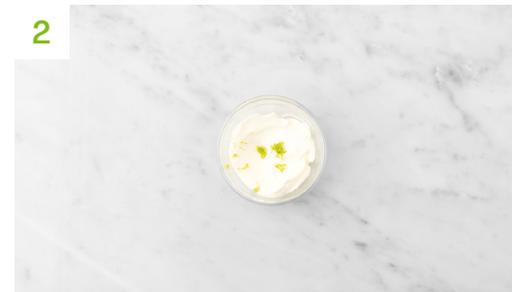
Adereza la zanahoria

Precalienta el horno a 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm de grosor. En un bol, mezcla la **zanahoria**, la **miel**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**. Reserva hasta el paso 4.



Hornea el pollo y la zanahoria

Coloca el **pollo rebozado** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno y, al otro lado, agrega las **zanahorias** con **miel**. Hornea a media altura durante 17-20 min, hasta que el **pollo** deje de estar rosado en el interior y las **zanahorias** estén tiernas. Da la vuelta a mitad de cocción.



Prepara la mayonesa cítrica

Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y, luego, corta el **limón** en gajos. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa**, la mitad de la **ralladura de limón**, unas gotas de **zum de limón** y el **ajo** rallado.



Cocina el arroz

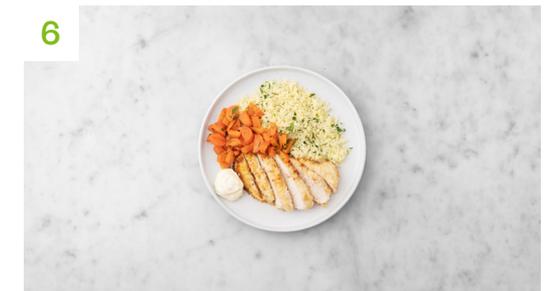
Pela y pica media **cebolla** (doble para 4p). En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina la **cebolla** 2-3 min. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Cocina 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Reboza el pollo

Seca el **pollo**, **salpimiento** y colócalo en un plato hondo. Agrega la mitad de la **mayonesa de limón** y mezcla para que el **pollo** quede bien cubierto. En otro plato, agrega el **panko** y reboza el **pollo**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Cuando el **arroz** esté listo, agrega al cazo la mitad del **perejil** picado y la **ralladura de limón** restante. **Salpimiento** y remueve bien. Sirve el **pollo rebozado** y las **zanahorias** asadas en platos y acompaña con el **arroz basmati**. Espolvorea el **perejil** picado restante sobre la **zanahoria**. Sirve la **mayonesa de limón** restante a un lado y añade a tu plato al gusto.

¡Que aproveche!