

Wrap de cogollos con pollo marinado con cacahuetes y zanahoria en salsa de mostaza y miel

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

11



Salsa de soja



Jengibre



Cogollos de lechuga



Zanahoria



Miel



Mayonesa



Mostaza



Cebolla



Pechuga de
pollo troceada



Cacahuets salados

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, rallador, bol mediano, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Miel	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	7 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	434 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2042/ 488	471/ 112
Grasas (g)	16,9	3,9
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,6
Carbohidratos (g)	22,9	5,3
de los cuales azúcares (g)	12,0	2,8
Proteínas (g)	33,1	7,6
Sal (g)	2,3	0,5

Alérgenos

1) Cacahuete **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

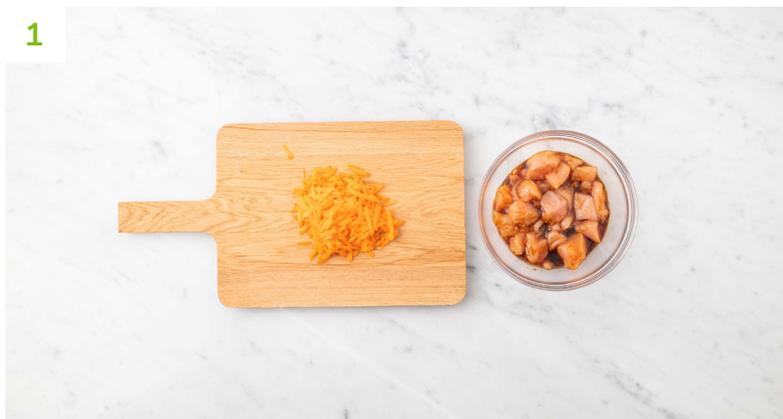
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

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



1



Marina el pollo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Agrega el **ajo** y **jengibre** a un bol y mezcla con la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **vinagre de vino**. Añade la **pechuga de pollo troceada** y deja que marine hasta el paso 3. Pela y ralla la **zanahoria**.

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

3



Prepara la zanahoria y cocina el pollo

En un bol mediano, mezcla la **mayonesa** con la **mostaza** y la **miel**. Añade la **zanahoria** rallada, **salpimenta** y mezcla bien. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Corta la base de los **cogollos de lechuga** y separa las hojas con cuidado.

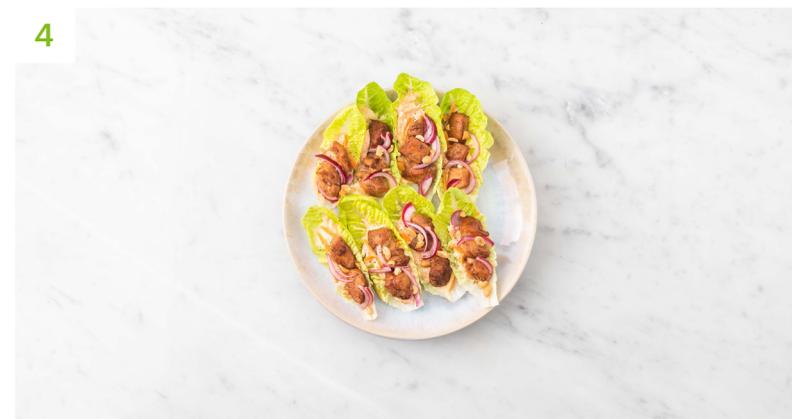
2



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Luego, ponla en un bol con el **vinagre de vino** (ver cantidad en ingredientes) y un poco de **sal**. Deja que marine hasta el emplatado. Pica los **cacahuets** finamente.

4



Emplata y disfruta

Sobre cada **cogollo de lechuga**, pon un poco de **zanahoria** rallada en **salsa** y cubre con el **pollo marinado** y la **cebolla encurtida** al gusto. Acaba con los **cacahuets** picados.

¡Que aproveche!