

Shawarma de pollo con salsa de yogur acompañado de hummus casero y crudités de pepino

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero
Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

12



Pechuga de pollo troceada



Yogur griego



Mezcla de especias de Oriente Medio



Pan de pita



Pepino



Garbanzos



Comino en polvo

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, bandeja de horno con papel de horno, bol, colador, túrmix, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
Comino en polvo	½ sobre	1 sobre
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	50 ml	75 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	572 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2605/ 623	456/ 109
Grasas (g)	11,2	2,0
de las cuales saturadas (g)	4,7	0,8
Carbohidratos (g)	61,9	10,8
de los cuales azúcares (g)	6,7	1,2
Proteínas (g)	45,5	8,0
Sal (g)	3,0	0,5

Alérgenos

3) Sésamo 7) Leche 9) Mostaza 13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

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.

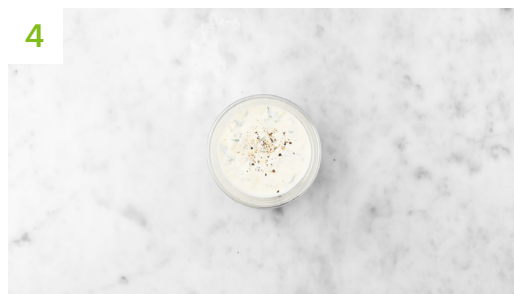
♻️ ¡Recíclame!



Adereza y cocina el pollo

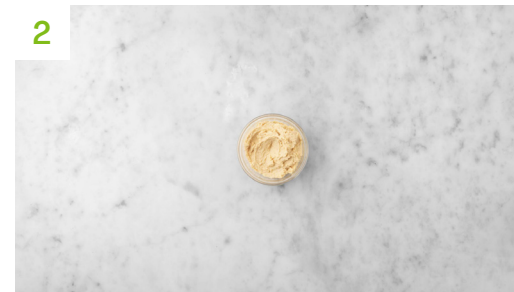
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Coloca el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especias tailandesas**. **Salpimienta**, mezcla y presiona ligeramente, de forma que el **pollo** quede bien aderezado. Agrega un chorrito de **aceite** y hornea a media altura 10-12 min, hasta que el **pollo** quede dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior.

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



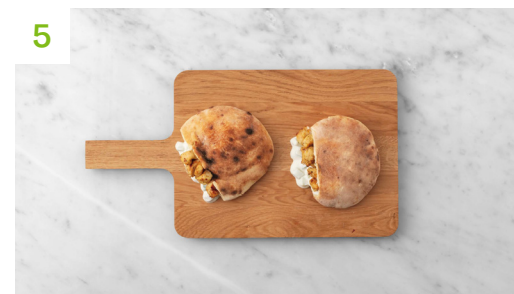
Prepara la salsa de yogur

Corta el **pepino** por la mitad a lo largo. Corta una mitad en dados de 0,5-1 cm y agrégalos a un bol. Añade el **yogur griego**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. Divide la otra mitad del **pepino** en dos partes y, luego, corta en bastones de 1 cm de grosor.



Prepara el hummus

Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y, luego, colócalos en una jarra medidora. Agrega la mitad del **comino en polvo** (doble para 4p), el **agua** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede un **hummus** homogéneo.



Prepara el shawarma

Cuando el **pan de pita** esté tostado, sácalo del horno. Luego, agrega en el interior una base de **salsa de yogur** y **pepino** y rellena con el **pollo con especias**.



Tuesta el pan de pita

Con un cuchillo, retira 1 cm de uno de los lados del **pan de pita**, de forma que quede una apertura. Cuando queden 4-5 min para que el **pollo** esté listo, coloca el **pan de pita** en una bandeja de horno y hornea 4-5 min o hasta que se dore ligeramente.



Emplata y disfruta

Sirve el **shawarma de pollo** con **salsa de yogur** en platos. Agrega a un lado del plato el **hummus** y los bastones de **pepino**.

¡Que aproveche!