



Pollo con marinado oriental en wraps de lechuga con cacahuetes y zanahoria en salsa de mostaza y miel

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

14



Pechuga de pollo troceada



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Jengibre



Zanahoria



Miel



Mayonesa



Mostaza



Cebolla



Cacahuets salados

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino tinto.

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 |
|------------------------------|----------------|----------------|
| Pechuga de pollo troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Cogollos de lechuga | 220 gramos | 440 gramos |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Jengibre | ½ unidad | 1 unidad |
| 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 |
| Cacahuets salados 1) | 20 gramos | 40 gramos |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Vinagre de vino tinto | 2 cucharaditas | 4 cucharaditas |
| Sal para encurtir | ½ cucharadita | 1 cucharadita |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 435 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2042/ 488 | 469/ 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) Cacahuets **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.

♻️ ¡Recíclame!



Marina el pollo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol, agrega el **ajo**, el **jengibre**, la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **vinagre de vino tinto**. Añade la **pechuga de pollo** troceada y remueve bien. Deja que el **pollo** se marine hasta el paso 3. Pela y ralla la **zanahoria**.

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



Prepara la zanahoria y cocina el pollo

En un bol mediano, mezcla la **mayonesa** con la **mostaza** y la **miel**. Añade la **zanahoria** rallada, **salpimiento** y mezcla bien. Corta la base de los **cogollos de lechuga** y separa las hojas con cuidado. 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.



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** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Deja que marine hasta el emplatado. Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos.



Emplata y disfruta

Sobre cada **cogollo de lechuga**, agrega un poco de **zanahoria** rallada en **salsa** y cubre con el **pollo marinado**. Agrega encima **cebolla encurtida** al gusto, previamente escurrida, y espolvorea con los **cacahuets** picados.

¡Que aproveche!