



Pollo a la parmigiana con patatas al horno y ensalada de rúcula

Familia • Cocíname primero
Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

1



Pechuga de pollo



Patata



Mayonesa



Queso italiano
rallado curado



Cebolla



Vinagre balsámico



Panko



Rúcula



Tomate frito

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
ajo, azúcar, mantequilla, orégano.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, plato hondo, sartén con tapa, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--|----------------|----------------|
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Patata | 400 gramos | 800 gramos |
| Mayonesa 8) 9) | 2 sobres | 3 sobres |
| Queso italiano rallado curado* 7) | 20 gramos | 40 gramos |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Vinagre balsámico* 14) | 1 sobre | 2 sobres |
| Panko 13) | 25 gramos | 50 gramos |
| Rúcula* | 50 gramos | 100 gramos |
| Tomate frito | 400 gramos | 800 gramos |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Azúcar | 2 cucharaditas | 4 cucharaditas |
| Mantequilla | 2 cucharadas | 4 cucharadas |
| Orégano | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 675 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3460/ 827 | 513/ 123 |
| Grasas (g) | 17,3 | 2,6 |
| de las cuales saturadas (g) | 3,7 | 0,5 |
| Carbohidratos (g) | 70,3 | 10,4 |
| de los cuales azúcares (g) | 20,8 | 3,1 |
| Proteínas (g) | 39,3 | 5,8 |
| Sal (g) | 2,6 | 0,4 |

Alérgenos

7) Leche **8)** Huevo **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!



Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento** para aderezar las **patatas**. Mezcla para que queden bien aderezadas y hornea 20-25 min o hasta que estén doradas. Dales la vuelta a mitad de cocción.



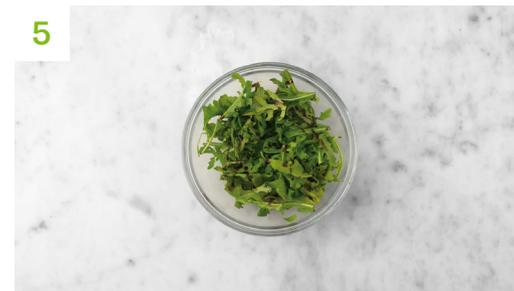
Cocina el pollo

En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cocina el **pollo** 2-3 min por lado. Luego, coloca el **pollo** en una fuente para el horno y extiende la **salsa de tomate** por encima. Cubre con la mitad del **queso italiano rallado**. Cuando queden 10-12 min para que las **patatas** estén listas, agrega el **pollo** en la fuente y hornea 10-12 min, hasta que quede bien hecho en el interior.



Cocina la salsa

Pela y pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. A fuego medio, cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y sofríe 4-5 min, **salpimenta** al gusto. Agrega el **tomate frito**, la mitad del **vinagre balsámico**, el **orégano** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición, reduce a fuego medio-bajo y cocina tapado 10 min. Remueve y **salpimenta**.



Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega la **rúcula**. Justo antes de servir, aliña la **rúcula** con el **vinagre balsámico** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**.



Reboza las pechugas

Seca las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y colócalas en un plato hondo. Agrega la **mayonesa** 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

Divide las **patatas** horneadas entre los platos. Coloca el **pollo a la parmigiana** al lado y espolvorea con el **queso rallado** restante. Sirve la **rúcula** aliñada a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!