



Pollo crujiente con mayonesa de hoisin

acompañado de puré de patata y boniato

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero • Huevos no incluidos • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

2



Pechuga de pollo



Patata



Boniato



Mayonesa



Salsa hoisin



Panko

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, huevo, aceite para freír, mantequilla.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, jarra medidora, sartén mediana, papel de cocina, pelador, plato, olla, pasapurés, bol pequeño.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--|--------------|--------------|
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Patata | 200 gramos | 400 gramos |
| Boniato | 200 gramos | 400 gramos |
| Mayonesa 8) 9) | 3 sobres | 6 sobres |
| Salsa hoisin 3) 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Panko 13) | 25 gramos | 50 gramos |
| Harina | 2 cucharadas | 4 cucharadas |
| Huevo | 1 unidad | 2 unidades |
| Aceite para freír | 150 ml | 300 ml |
| Mantequilla | 1 cucharada | 2 cucharadas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 508 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3799/ 908 | 749/ 179 |
| Grasas (g) | 86,2 | 17,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 11,7 | 2,3 |
| Carbohidratos (g) | 52,9 | 10,4 |
| de los cuales azúcares (g) | 10,5 | 2,1 |
| Proteínas (g) | 31,6 | 6,2 |
| Sal (g) | 0,7 | 0,1 |

Alérgenos

3) Sésamo **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.

¡Recíclame!



1 Cuece las patatas y boniato

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela el **boniato** y córtalo en dados de 2 cm. Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm. En una olla, agrega la **patata** y el **boniato**, cubre con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio durante 15-18 min o hasta que ambos estén tiernos.



4 Prepara el puré

Cuando la **patata** y el **boniato** estén listos, escúrrelos con ayuda de un colador. Luego, vuelve a ponerlos en la olla y añade un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y, con ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.



2 Empana el pollo

Seca el **pollo** y **salpimienta**. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**. Luego, enharina el **pollo** y, a continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



5 Prepara la mayonesa de hoisin

En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** con la **salsa hoisin**, hasta conseguir una **salsa** homogénea. Corta el **pollo rebozado** en tiras de 1 cm de grosor.



3 Fríe el pollo

En una sartén mediana, calienta a fuego medio-alto el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté caliente, agrega el **pollo rebozado** y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Cuando esté listo, reserva sobre un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

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



6 Emplata y disfruta

Sirve el **pollo crujiente** en platos y agrega a un lado el **puré de patata y boniato**. Sobre el **pollo**, agrega la **mayonesa de hoisin** al gusto. Sirve la **salsa** restante a un lado para agregar más al plato a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

