

Muslo de pollo rebozado en quinoa crujiente acompañado de patatas al horno y mayonesa de mostaza y miel

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

5



Quinoa



Muslos de pollo
deshuesados



Patata



Mostaza



Mayonesa



Miel



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, plato hondo, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, papel de cocina, plato, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Miel	½ paquete	1 paquete
Agua	100 ml	200 ml
Harina para rebozar	30 gramos	60 gramos
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Aceite para freír	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	579 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4531/1083	783/187
Grasas (g)	92,5	16,0
de las cuales saturadas (g)	13,0	2,2
Carbohidratos (g)	71,4	12,3
de los cuales azúcares (g)	7,2	1,2
Proteínas (g)	36,6	6,3
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza.

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

¡Recíclame!



Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la mitad de la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



Hornea las patatas

Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que las **patatas** queden bien aderezadas. Hornea durante 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.



Prepara los ingredientes

Corta cada **muslo de pollo** en 4 trozos, luego, **salpimienta**. En un plato, agrega la **harina para rebozar** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). Finalmente, en otro plato, mezcla la **quinoa** cruda restante, la **harina** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes de ambos).

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



Reboza y fríe el pollo

Cubre el **pollo** con la **harina para rebozar**. A continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en la mezcla de **quinoa** y **harina**. Calienta una sartén con el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, fríe el **pollo** 3 min por lado o hasta que esté cocinado y crujiente. Coloca las piezas de **pollo** en un plato plano con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.



Prepara la salsa

Salpimienta la **quinoa** cocida y añade un chorrito de **aceite**. En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa**, la **mostaza** y la mitad de la **miel** (doble para 4p), hasta conseguir una **salsa** homogénea.



Emplata y disfruta

Salpimienta el **pollo crujiente** al gusto. Sirve las **patatas** al horno y la **quinoa** cocida en los platos y agrega finalmente el **pollo crujiente** con **quinoa**. Acaba el plato con la **mayonesa de mostaza** y acompaña al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

