



# Pollo frito en salsa oriental sobre puré cremoso de coliflor

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos  
Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min



1



Pechuga de pollo troceada



Floretes de coliflor



Tomate concentrado



Salsa de soja



Ajo tierno



Aceite de sésamo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, harina, huevo, vinagre de vino tinto, agua, azúcar, aceite para freír.



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Túrmix, papel de cocina, bol grande, olla grande, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, plato, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Salsa de soja <b>11</b> <b>13</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo <b>3</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	3 cucharadas	6 cucharadas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	50 ml	100 ml
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
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	527 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3347/ 800	635/ 152
Grasas (g)	82,5	15,6
de las cuales saturadas (g)	10,8	2,0
Carbohidratos (g)	11,4	2,2
de los cuales azúcares (g)	9,0	1,7
Proteínas (g)	32,9	6,2
Sal (g)	2,0	0,4

## Alérgenos

**3**) Sésamo **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.



### Cuece la coliflor

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega los **floretes de coliflor** y cocina 10-12 minutos.



### Reboza el pollo

Mientras se cocina la **coliflor**, en un bol grande, agrega la **harina**, el **huevo** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y un chorrito de **agua** y mezcla con varillas. Añade el **pollo**, **salpimenta** y mezcla para que quede bien cubierto. Reserva hasta el paso 5.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

**CONSEJO:** Puedes agregar un poco más de harina si la mezcla queda demasiado líquida.



### Prepara el puré de coliflor

Cuando la **coliflor** esté lista, escurre con un colador y colócala en una jarra medidora junto con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Tritura con un túrmix hasta conseguir un **puré** suave y homogéneo. Reserva el **puré** en la olla tapada para conservarlo caliente.



### Prepara la salsa

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **aceite de sésamo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **salsa de soja**, la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p), el **vinagre de vino tinto**, el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de los tres). Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego alto 4 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Cuando esté lista, reserva en un bol.



### Fríe el pollo

Limpia la sartén, luego, agrega el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo rebozado** y fríe durante 4-5 min, hasta que quede dorado y cocinado en el interior. Remueve para que se cocine de manera uniforme. Cuando esté listo, reserva el **pollo frito** en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



### Emplata y disfruta

Agrega el **pollo frito** al bol con la **salsa** y remueve para cubrir. Sirve el **puré cremoso de coliflor** en la base de los platos y coloca encima el **pollo rebozado**. Agrega sobre el plato la parte verde del **ajo tierno**.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



**¡Ponle nota chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

