

Pollo a la mostaza con miel

acompañado de puré de patatas y guisantes

Familia <650 calorías • Menos CO2

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

13



Miel



Mostaza



Salsa de soja



Pechuga de pollo



Patata



Romero



Guisantes



Queso crema

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, plato plano, jarra medidora, sartén mediana, olla mediana, pasapurés, bol pequeño.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Miel | 1 paquete | 2 paquetes |
| Mostaza 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Patata | 400 gramos | 800 gramos |
| Romero* | ½ unidad | 1 unidad |
| Guisantes | 140 gramos | 280 gramos |
| Queso crema* 7) | 1 paquete | 2 paquetes |
| Ajo | 2 unidades | 4 unidades |
| Agua | 125 ml | 250 ml |
| Mantequilla | 2 cucharadas | 4 cucharadas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 463 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2460/ 588 | 532/ 127 |
| Grasas (g) | 4,1 | 0,9 |
| de las cuales saturadas (g) | 2,2 | 0,5 |
| Carbohidratos (g) | 50,9 | 11,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 11,7 | 2,5 |
| Proteínas (g) | 34,6 | 7,5 |
| Sal (g) | 3,0 | 0,7 |

Alérgenos

7) Leche **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!



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Cocina los guisantes

Retira el **pollo**, colócalo en un plato y córtalo a tiras. Vierte la **salsa** sobre el **pollo**. Lava la sartén, luego, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Escurre los **guisantes**, agrégalos a la sartén y saltea 1-2 min, hasta que estén calientes. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Reserva fuera de la sartén. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, mezcla la **miel**, la **salsa de soja** y la **mostaza**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



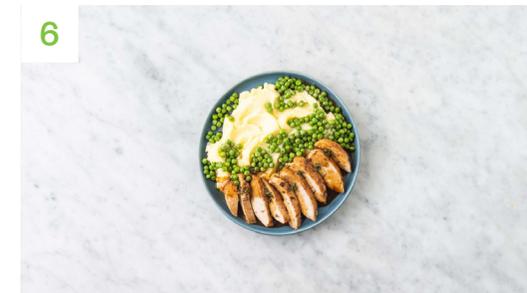
Haz el puré

Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas con ayuda del colador y vuelve a ponerlas en la olla. Añade un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



Combina el pollo con la salsa

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **salsa**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y ¼ del **romero** en rama (doble para 4p) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2-3 min. Agrega el **queso crema** y remueve bien. Añade el **pollo** y cocina 2-3 min más, hasta que la **salsa** empiece a espesar. Cuando esté lista, retira el **romero**. **Salpimienta** al gusto.



Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad del **romero** restante (doble para 4p). Sirve el **pollo a la mostaza con miel** en platos y agrega al lado el **puré de patata**. Añade los **guisantes** y espolvorea el **romero** picado sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

