



Pollo en salsa cremosa de queso pecorino con tomates cherry salteados y puré de boniato

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

3



Tomate cherry



Pechuga de pollo



Pecorino



Caldo de pollo



Nata líquida



Boniato

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, sartén mediana, pelador, plato, olla, pasapurés, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Boniato	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	547 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2795/ 668	511/ 122
Grasas (g)	18,9	3,5
de las cuales saturadas (g)	12,0	2,2
Carbohidratos (g)	50,0	9,1
de los cuales azúcares (g)	15,3	2,8
Proteínas (g)	36,1	6,6
Sal (g)	1,9	0,4

Alérgenos

7) Leche.

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



Cuece el boniato

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela el **boniato** y córtalo en dados de 2 cm. En una olla, agrega el **boniato**, cúbrelo con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 13-15 min o hasta que esté blando. Luego, escúrrelo y vuelve a ponerlo en la olla.



Prepara el puré

Cuando el **boniato** de la olla esté listo y reservado en la olla, añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) o un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y, con un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.



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. Retira y reserva en un plato.

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



Combina los ingredientes

En la sartén con los **tomates cherry**, agrega la **nata líquida**, el **queso pecorino** y el **caldo de pollo** en polvo. **Salpimienta**, mezcla y cocina a fuego medio-bajo durante 2-3 min, hasta que se reduzca. **Salpimienta** al gusto. Agrega las **pechugas de pollo** a la sartén y cocina a fuego medio 1-2 min, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.



Saltea los tomates cherry

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates cherry** por la mitad. En la sartén, añade un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** picado y los **tomates cherry**. Cocina a fuego medio-alto durante 2-3 min, removiendo frecuentemente, hasta que los **tomates** se doren.



Emplata y disfruta

Sirve el **puré de boniato** a un lado de los platos y coloca la **pechuga de pollo** al otro lado. Cubre el **pollo** con la **salsa** cremosa de **queso pecorino** y espolvorea con **orégano** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

