

Pollo a la miel con lentejas crujientes con verduras salteadas

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

13



Pechuga de pollo



Miel



Mostaza



Lentejas



Pimentón ahumado



Berenjena



Calabacín



Salsa de soja

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Lentejas	380 gramos	760 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Agua	75 ml	150 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	684 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2531/ 605	370/ 89
Grasas (g)	2,8	0,4
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,1
Carbohidratos (g)	38,5	5,6
de los cuales azúcares (g)	10,6	1,5
Proteínas (g)	48,1	7,0
Sal (g)	3,8	0,6

Alérgenos

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.



Prepara las lentejas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador. Luego, colócalas sobre un papel de cocina y cúbreelas con otro papel de cocina. Presiona ligeramente para eliminar la humedad restante de las **lentejas**, con cuidado de no romperlas.



Adereza y hornea las lentejas

Coloca las **lentejas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve para que queden bien aderezadas. Reparte en una sola capa y hornea a media altura 15-20 min o hasta que queden crujientes. Remueve a mitad de cocción.



Cocina el pollo

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas.

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



Saltea las verduras

En un bol grande, mezcla la **mostaza**, la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **pollo** esté listo, agrégalo al bol con la **salsa**. **Salpimenta** al gusto y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, cocina el **calabacín** y la **berenjena** 6-7 min, removiendo de vez en cuando, hasta que se doren ligeramente. **Salpimenta**.



Combina los ingredientes

En la sartén con las **verduras**, agrega el **pollo** y su **salsa** junto al **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 4-5 min a fuego medio, moviendo para combinar los ingredientes, hasta que la **salsa** reduzca un poco. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Emplata y disfruta

Sirve las **pechugas de pollo** y las **verduras** con la **salsa de mostaza** en platos. Cubre con las **lentejas** crujientes y, finalmente, con la **miel**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

