



Pechuga de pollo crujiente con mayonesa de hoisin acompañado de puré de patata y boniato

Familia **Rápido** • Cocíname primero • Huevos no incluidos
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min



2



Pechuga de pollo



Patata



Boniato



Mayonesa



Salsa hoisin



Panko

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, jarra medidora, sartén mediana, papel de cocina, pelador, plato, olla, pasapurés, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	508 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3799/ 908	749/ 179
Grasas (g)	86,2	17,0
de las cuales saturadas (g)	11,3	2,2
Carbohidratos (g)	53,0	10,4
de los cuales azúcares (g)	10,5	2,1
Proteínas (g)	31,7	6,2
Sal (g)	0,9	0,2

Alérgenos

3) Sésamo **8)** Huevo **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 y boniato

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela el **boniato** y córtalo en dados de 2 cm. Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm. En una olla, agrega la **patata** y el **boniato**, cubre con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio durante 15-18 min o hasta que ambos estén tiernos.



Prepara el puré

Cuando la **patata** y el **boniato** estén listos, escúrrelos con ayuda de un colador. Luego, vuelve a ponerlos en la olla y añade un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y, con ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.



Empana el pollo

Seca el **pollo** con papel de cocina y **salpimienta**. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**. Luego, enharina el **pollo** y, a continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



Prepara la mayonesa de hoisin

En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** con la **salsa hoisin**, hasta conseguir una **salsa** homogénea. Corta el **pollo rebozado** en tiras de 1 cm de grosor.



Fríe el pollo

En una sartén mediana, calienta a fuego medio-alto el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté caliente, agrega el **pollo rebozado** y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Cuando esté listo, reserva sobre un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

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



Emplata y disfruta

Sirve el **pollo crujiente** en platos y agrega a un lado el **puré de patata y boniato**. Sobre el **pollo**, agrega la **mayonesa de hoisin** al gusto. Sirve la **salsa** restante a un lado para agregar más al plato a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

