



Bocadillo de pollo con crema de queso griego con calabacín salteado y rúcula aliñada

Familia Rápido • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

8



Queso griego



Pan de chapata



Calabacín



Rúcula



Cebolla



Pechuga de pollo troceada



Vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Sartén mediana, sartén, ensaladera, tostadora, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	609 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3184/ 761	523/ 125
Grasas (g)	15,2	2,5
de las cuales saturadas (g)	8,8	1,4
Carbohidratos (g)	56,0	9,2
de los cuales azúcares (g)	6,9	1,1
Proteínas (g)	47,6	7,8
Sal (g)	3,1	0,5

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

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



1 Carameliza la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, 2-3 min. Añade el **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más. Retira y reserva.



2 Cocina el calabacín

Retira los extremos del **calabacín**, luego, córtalo por la mitad. Corta cada mitad del **calabacín** en láminas de 1 cm de grosor. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega las **láminas de calabacín**, **salpimiento** y cocina 2 min por lado, hasta que se doren.



3 Prepara la crema de queso

En una jarra medidora, agrega el **queso griego** desmenuzado, la mitad de la **cebolla caramelizada**, un chorrito de **agua** y **pimiento** al gusto. Luego, con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **crema** homogénea.



4 Cocina el pollo

Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.

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



5 Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimiento** y mezcla con varillas. Agrega la **rúcula** y remueve para que quede bien aderezada.



6 Emplata y disfruta

Unta el interior de los **panes de chapata** con la crema de **queso griego** y **cebolla caramelizada**. Agrega sobre la base el **calabacín**, el **pollo**, la **cebolla caramelizada** restante y **rúcula** al gusto. Tapa con la otra parte del **pan de chapata** y sirve en platos. Coloca las **láminas de calabacín** restantes junto a la **chapata** y acompaña con la **rúcula** restante.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

