



Pollo asado con salsa casera de naranja con patatas y pimiento al horno y compota de manzana

Familia <650 kcal Proteico • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

7



Naranja



Patata



Muslos de pollo
deshuesados



Pimiento verde italiano



Manzana



Chalota



Miel



Caldo de pollo

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Naranja	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Manzana	1 unidad	2 unidades
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua	30 ml	60 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	645 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2569/ 614	399/ 95
Grasas (g)	5,0	0,8
de las cuales saturadas (g)	1,4	0,2
Carbohidratos (g)	91,7	14,2
de los cuales azúcares (g)	17,6	2,7
Proteínas (g)	30,9	4,8
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

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

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2 cm.



Hornea el pollo y la manzana

Cuando la **patata** y **pimiento** se hayan horneado 12-15 min, remueve para que se horneen uniformemente y coloca en un lado de la bandeja de horno. Coloca la fuente con la **manzana** al otro lado de la bandeja, junto a los **vegetales**. Luego, coloca el **pollo** sobre los **vegetales**. Hornea a media altura todo junto 12-15 min más, hasta que los **vegetales** y la **manzana** estén tiernos y el **pollo** quede cocinado en el interior.



Hornea los vegetales

Coloca las **patatas** y el **pimiento** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y hornea a media altura 12-15 min. Mientras tanto, pela la **manzana**, córtala por la mitad y retira el corazón. Luego, córtala en dados de 1 cm. Coloca la **manzana** en una fuente para horno y agrega un chorrito de **aceite**, un chorrito de **agua**, **sal** y **pimienta**.



Prepara la salsa de naranja

Pela y pica la **chalota**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, cocina la **chalota** 2-3 min, removiendo. Añade el zumo de la **naranja**, el **caldo de pollo**, la **miel** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min más, hasta que se funda e integre. Prueba y **salpimenta** al gusto.

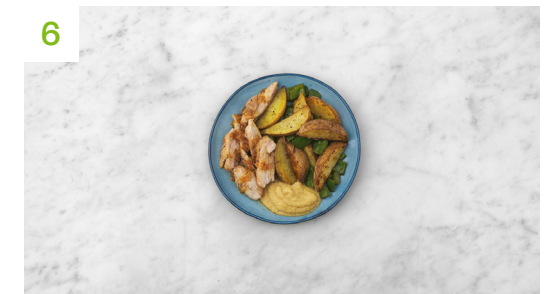
CONSEJO: Puedes cocinar la salsa 1 minuto más si la prefieres más espesa.



Sella el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo**, **salpimenta** y cocina 2 min por lado, hasta que estén dorados. Retira de la sartén.

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



Tritura la compota y emplata

Agrega la **manzana** asada y la mitad de la **salsa de naranja** a una jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix, hasta obtener una **compota** homogénea. Sirve las **verduras** y el **pollo** asado en platos y agrega la **compota de manzana** y la **salsa de naranja** restante al plato a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

