



Pollo en salsa casera de queso griego con crema de zanahoria y calabacín al horno

Familia <650 kcal • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

14



Calabacín



Pechuga de pollo



Queso griego



Queso crema



Zanahoria

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, 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, túrmix, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, varillas.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------|------------|------------|
| Calabacín* | 1 unidad | 2 unidades |
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Queso griego* 7) | 100 gramos | 200 gramos |
| Queso crema* 7) | 2 paquetes | 4 paquetes |
| Zanahoria | 2 unidades | 4 unidades |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua para la salsa | 50 ml | 100 ml |
| Agua | 100 ml | 200 ml |

*Conservar en la nevera

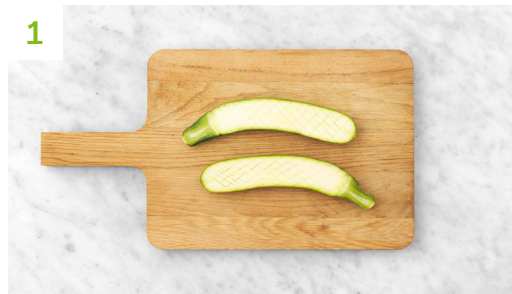
Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 585 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2515/ 601 | 430/ 103 |
| Grasas (g) | 18,2 | 3,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 11,9 | 2,0 |
| Carbohidratos (g) | 21,4 | 3,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 9,3 | 1,6 |
| Proteínas (g) | 39,9 | 6,8 |
| Sal (g) | 1,6 | 0,3 |

Alérgenos

7) Leche 10) Apio.

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



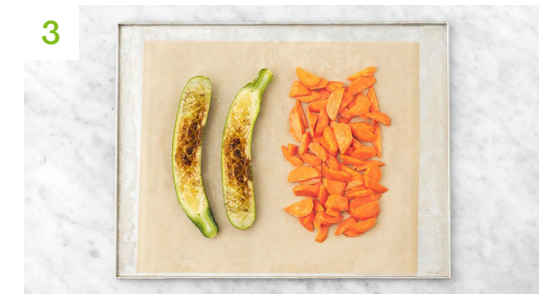
Corta el calabacín

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo. Luego, en la parte interior del **calabacín**, haz cortes diagonales en ambas direcciones sin llegar a la piel, de forma que queden rombos. Agrega **sal** sobre el **calabacín** y deja reposar al menos 5 min.



Prepara la zanahoria

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Coloca la **zanahoria** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezada. Con papel de cocina, presiona la superficie del **calabacín** para retirar el exceso de sal.



Dora el calabacín y hornea

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 2 min por lado, hasta que esté dorado. Colócalo en la bandeja de horno, junto a la **zanahoria**, y hornea a media altura durante 15-17 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. Remueve la **zanahoria** a mitad de cocción. Mientras tanto, pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

CONSEJO: Puedes cortar el calabacín por la mitad si no cabe en la sartén.



Cocina el pollo

En la 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 de la sartén y reserva. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.

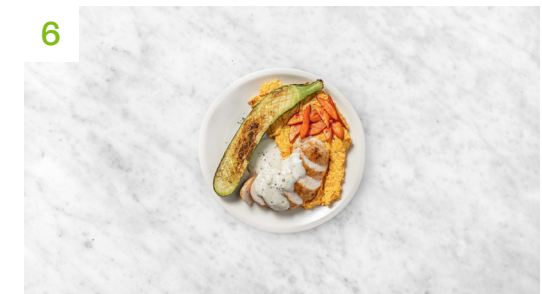
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara la salsa de queso

En la sartén, agrega el **queso griego** desmenuzado y la mitad del **queso crema**. Cocina a fuego medio-bajo 2 min más, mientras remueves con varillas, hasta que los **quesos** se fundan e integren. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **pollo** cocinado y cocina 2 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa de queso**. Prueba y rectificada de **sal y pimienta**. Luego, corta el **pollo** en rodajas.

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



Tritura la crema y emplata

Cuando esté lista, coloca la mitad de la **zanahoria** en una jarra medidora y agrega el **queso crema** restante y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y tritura con un túrmix, hasta que quede una **crema de zanahoria** homogénea. Sirve el **calabacín** en un lado de los platos y coloca la **crema de zanahoria** al otro lado, cubre con la **zanahoria** asada restante. Luego, sirve el **pollo** y cubre con la **salsa de queso griego**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

