



Nuestra hamburguesa satay de pollo desmechado con patatas al horno y rúcula aderezada

Picante opcional • Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

21



Pechuga de pollo



Mantequilla de cacahuete



Pan de brioche con semillas



Patata



Leche de coco



Salsa de soja



Lima



Cilantro



Jengibre



Rúcula



Chili en escamas

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, plato hondo, tenedor, olla con tapa, ensaladera, cazo, araña, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Mantequilla de cacahuete 1)	30 gramos	60 gramos
Pan de brioche con semillas 7) 8) 13)	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Leche de coco	180 ml	360 ml
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	2 unidades
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	608 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3992/ 954	657/ 157
Grasas (g)	33,3	5,5
de las cuales saturadas (g)	19,5	3,2
Carbohidratos (g)	78,8	13,0
de los cuales azúcares (g)	12,1	2,0
Proteínas (g)	43,8	7,2
Sal (g)	3,1	0,5

Alérgenos

1) Cacahuets 7) Leche 8) Huevo 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.



Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal**. Tapa y lleva a ebullición. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



Cocina la salsa

En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega la **mantequilla de cacahuete**, la **leche de coco**, la **salsa de soja** y **chili en escamas** al gusto. Mezcla bien con unas varillas para que no queden grumos. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-alto 3-4 min, mientras remueves, hasta que la **salsa** se reduzca y quede espesa.

CONSEJO: Puedes cocinar la salsa 1 min más si no ha espesado lo suficiente.



Cocina y desmenuza el pollo

Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega las **pechugas de pollo** y cocina 7-10 min o hasta que estén cocinadas en el interior. Con ayuda de una araña o espumadera, saca el **pollo** de la olla, retirando el exceso de agua. Coloca el **pollo** en un plato hondo y, con ayuda de dos tenedores, desmenúzalo de forma que queden hilos finos.

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



Combina el pollo y la salsa

Retira el cazo con la **salsa** del fuego cuando haya espesado y agrega el zumo de la **lima**. Prueba, rectifica de **sal y pimienta** y remueve. Reserva una pequeña parte de la **salsa satay** en un bol pequeño. Luego, agrega el **pollo desmechado** al cazo con la **salsa satay** y remueve para que quede cubierto.



Prepara la ensalada

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Ralla la piel de la **lima**. Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). En una ensaladera, agrega **ralladura de lima** al gusto, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Luego, agrega la **rúcula** y **cilantro** picado al gusto y mezcla bien para aderezar.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y verdosa de la piel, sin llegar a la parte blanca.



Emplata y disfruta

Abre los **panes de brioche con semillas** y coloca cada parte hacia arriba en una bandeja de horno con papel de horno. Tuesta los **panes** 3-4 min, hasta que se doren ligeramente. Sobre la base de los **panes**, agrega el **pollo satay** y cubre con **ensalada** al gusto. Acaba añadiendo **cilantro** picado al gusto y cubre con la otra parte del **pan**. Sirve la **hamburguesa satay** con las **patatas** al horno, la **ensalada** restante y el bol con la **salsa satay** reservada.

CONSEJO: Puedes utilizar una tostadora para tostar el pan si lo prefieres.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

