

Muslos de pollo asados a la barbacoa con verduras y patatas al horno

Familia <650 kcal Proteico <50g carbohidratos >250g de vegetales **Picante** • Cocíneme primero
Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

7



Muslos de pollo
deshuesados



Patata



Pimiento



Calabacín



Sazonador barbacoa



Pasta chipotle



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
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, bol grande, sartén, bol pequeño, espátula, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Sazonador barbacoa 8)	1 sobre	2 sobres
Pasta chipotle 11)13)14)	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Agua	75 ml	150 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)	2135/ 510	365/ 87
Grasas (g)	8,2	1,4
de las cuales saturadas (g)	3,2	0,6
Carbohidratos (g)	47,5	8,1
de los cuales azúcares (g)	11,4	1,9
Proteínas (g)	32,1	5,5
Sal (g)	1,3	0,2

Alérgenos

7) Leche **8)** Huevo **11)** Soja **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.



Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un bol grande, agrega los **muslos de pollo**, la mitad del **sazonador barbacoa**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Con las manos, reparte el aderezo por el **pollo** y reserva hasta el paso 4.

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



Prepara las verduras

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. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



Hornea las verduras

Coloca el **calabacín**, el **pimiento** y las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **sazonador barbacoa** restante, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Mezcla para que quede bien aderezado y extiende las **verduras** en una sola capa en la bandeja. Hornea a media altura durante 10 min.

CONSEJO: Puedes utilizar dos bandejas de horno si es necesario para que las verduras queden extendidas.



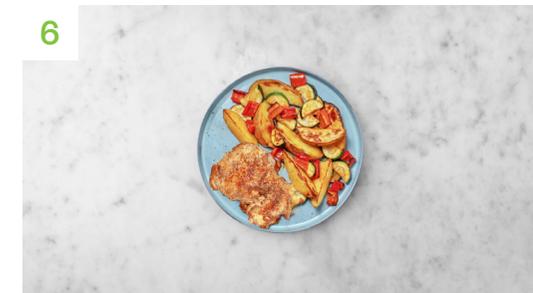
Cocina el pollo

Cuando las **verduras** se hayan horneado 10 min, mezcla bien para que se cocinen de manera uniforme. Luego, agrega el **pollo** a la misma bandeja de horno, sobre las **verduras**, y hornea 15-17 min más, hasta que el **pollo** esté dorado y bien cocinado por dentro y los **vegetales** queden tiernos. Da la vuelta al **pollo** a mitad de cocción.



Prepara la salsa

En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **pasta chipotle**. Lleva a ebullición y cocina 2-3 min mientras remueves con una espátula, hasta que la **salsa** se reduzca. Luego, reserva la **salsa** en un bol y agrega el **queso crema**. Mezcla con varillas para integrar el **queso** y que quede una **salsa** homogénea.

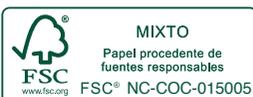


Emplata y disfruta

Divide el **pollo a la barbacoa**, las **verduras** y las **patatas asadas** entre los platos. Sirve la **salsa** cremosa de **chipotle** a un lado para acompañar tu plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

