



Pollo con mojo verde al estilo canario acompañado de patatas y verduras al horno

>250g de vegetales • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

1



Muslos de pollo
deshuesados



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Cebolla



Zanahoria



Pimiento verde italiano



Cilantro



Nuez moscada



Patata

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

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, bol grande, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Aceite para la salsa	3 cucharadas	6 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	3 cucharaditas	6 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	681 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2950/ 705	433/ 104
Grasas (g)	6,0	0,9
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,2
Carbohidratos (g)	85,2	12,5
de los cuales azúcares (g)	14,2	2,1
Proteínas (g)	32,0	4,7
Sal (g)	1,1	0,2

Alérgenos

9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



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, mezcla el **pimentón ahumado**, el **comino** en polvo y la **nuez moscada**. Luego, agrega los **muslos de pollo** junto a un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y cubre el **pollo** con el aderezo. Deja marinar hasta el paso 4.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



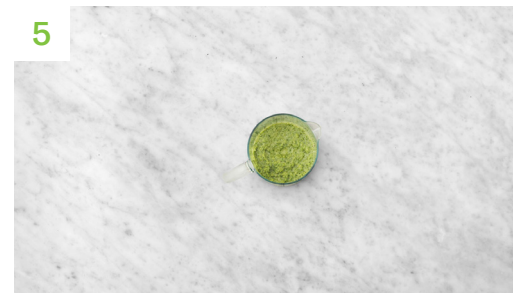
Hornea el pollo

Cuando las **verduras** se hayan horneado 10 min, remueve para que se cocinen de manera uniforme. Luego, coloca los **muslos de pollo** marinados en la bandeja de horno, sobre las **verduras**, y agrega encima un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Hornea 15-20 min más, dando la vuelta al **pollo** a mitad de cocción, hasta que el **pollo** esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior y las **verduras** queden tiernas y doradas.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm.



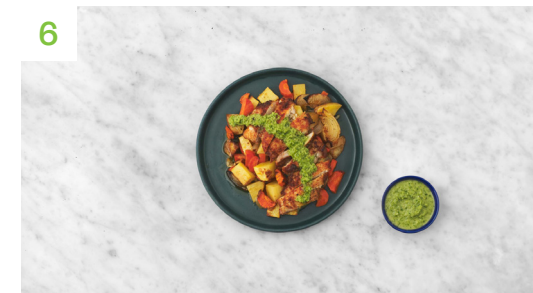
Prepara el mojo verde

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja el **cilantro**. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, pícalo en cubitos pequeños. En una jarra medidora, agrega el **pimiento**, el **cilantro**, el **ajo**, el **vinagre de vino tinto**, el **azúcar** y el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de los tres). **Salpimienta**, luego, tritura con la ayuda de un túrmix durante al menos 1 min, hasta conseguir una **salsa** lisa.



Hornea las verduras

Coloca la **cebolla**, la **zanahoria** y la **patata** 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 durante 10 min.



Emplata y disfruta

Cuando estén listas, sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca encima el **pollo** marinado al horno. Agrega el **mojo verde** sobre el plato al gusto y sirve el **mojo** restante en un bol aparte.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

