

Muslo de pollo asado con patatas y queso griego con verduras horneadas en su jugo y pimentón

Familia <650 kcal • Cocíname primero
Cocinando: 10 min • Listo en: 45 min

3



Queso griego



Muslos de pollo
deshuesados



Pimiento



Cebolla



Patata



Tomillo seco



Pimentón ahumado

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, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	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	572 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2414/ 577	422/ 101
Grasas (g)	17,1	3,0
de las cuales saturadas (g)	9,6	1,7
Carbohidratos (g)	48,4	8,5
de los cuales azúcares (g)	9,8	1,7
Proteínas (g)	37,7	6,6
Sal (g)	1,9	0,3

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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



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. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Corta el **pimiento** por la mitad, quita las semillas y corta en tiras de 1 cm.



Prepara el queso

Mientras tanto, desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos.



Hornea las verduras

Coloca la **patata** en gajos, la **cebolla**, el **pimiento** y el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes) en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega la mitad del **tomillo seco**, el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que el aderezo se reparta bien. Hornea a media altura durante 15 min.



Mezcla el ajo

Cuando el **pollo** y los **vegetales** estén listos, retira la piel del **ajo** y deséchala. Aplasta el **ajo** asado con un tenedor y mézclalo con los jugos que queden en la bandeja. Luego, remueve para que las **verduras** y el **pollo** queden sazonados.



Añade el pollo

Seca los **muslos de pollo**, **salpimienta** y agrega un chorrito de **aceite** y el **tomillo seco** restante. Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen de forma uniforme. Luego, sobre las **verduras**, coloca los **muslos de pollo**. Hornea 15-17 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho y las **verduras**, tiernas.

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



Emplata y disfruta

Sirve el **pollo asado** con **patatas** y **verduras** en platos y agrega encima los jugos que hayan quedado en la bandeja de horno. Agrega el **queso griego** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

