

Dados de pollo sobre cremoso de queso griego con calabacín y zanahoria salteados con perejil

<650 kcal **Rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

15



Pechuga de pollo troceada



Queso griego



Zanahoria



Perejil



Mostaza



Cacahuets salados



Calabacín

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:

Bol mediano, sartén, pelador, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Perejil	½ unidad	1 unidad
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Cacahuetes salados 1)	20 gramos	40 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	498 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2285/ 546	459/ 110
Grasas (g)	18,8	3,8
de las cuales saturadas (g)	9,2	1,8
Carbohidratos (g)	13,9	2,8
de los cuales azúcares (g)	5,4	1,1
Proteínas (g)	41,3	8,3
Sal (g)	1,7	0,3

Alérgenos

1) Cacahuetes **7)** Leche **9)** Mostaza.

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

¡Recíclame!



Prepara la salsa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol, añade el **queso griego**, la **mostaza**, un chorrito de **agua**, un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Con ayuda de unas varillas, mezcla bien hasta conseguir un **salsa** homogénea.

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



Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **calabacín** y la **zanahoria** junto a una pizca de **sal** y cocina 6-8 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Luego, agrega el **ajo** y casi todo el **perejil**, reservando un poco para el emplatado. Remueve para integrar y cocina a fuego medio-alto 2 min más. Luego, reserva fuera de la sartén.



Prepara los ingredientes

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en bastones de 1 cm de grosor y 3 cm de largo. Pela y corta la **zanahoria** por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 1 cm de grosor y 2-3 cm de largo. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4). Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuetes** en su propia bolsa para picarlos.

SABÍAS QUE: Al contrario de lo que se generalmente se cree, los cacahuetes no son frutos secos, sino legumbres, dado que crecen dentro de una vaina.



Cocina el pollo y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Sirve el **cremoso de queso griego** en la base de los platos y coloca encima las **verduras** y el **pollo**. Agrega sobre el plato el **perejil** restante y los **cacahuetes**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

