



Pollo rebozado con salsa casera de limón acompañado de verduras asadas

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos
Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

20



Pechuga de pollo



Salsa de soja



Limón



Panko



Tomate cherry



Calabacín



Pimiento verde italiano



Cebolla

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, azúcar, agua, huevo, aceite para freír.



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, jarra medidora, sartén, papel de cocina, plato hondo, bol pequeño, espátula, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Limón	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	100 ml	200 ml
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

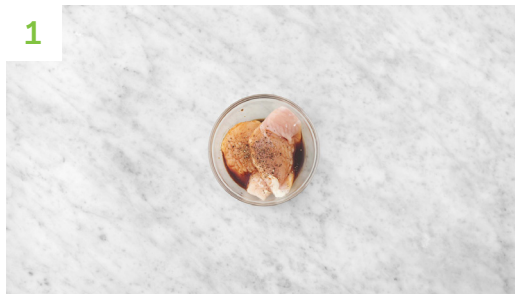
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	716 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3205/ 766	448/ 107
Grasas (g)	77,7	10,9
de las cuales saturadas (g)	10,3	1,4
Carbohidratos (g)	61,2	8,5
de los cuales azúcares (g)	8,1	1,1
Proteínas (g)	36,4	5,1
Sal (g)	2,7	0,4

Alérgenos

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.

1



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, coloca las **pechugas de pollo** y agrega la **salsa de soja** y **pimienta** al gusto. Remueve y deja marinar en la nevera hasta el paso 4.

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

2



Hornea las verduras

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. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y hornea a media altura 5 min.

3



Agrega los tomates cherry

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Cuando las **verduras** se hayan horneado 5 min, remueve y agrega los **tomates cherry**. Hornea 10-15 min más, hasta que los **vegetales** queden dorados y tiernos. Ralla la piel del **limón** y córtalo en 4 gajos. En un bol pequeño, exprime el zumo de 3 gajos de **limón** (doble para 4p) y agrega la **harina**, el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de los tres). Agrega **sal** y mezcla con varillas.

4



Prepara la salsa

Corta los gajos de **limón** restantes en láminas finas. Calienta una sartén a fuego medio y agrega la mezcla de **harina** y zumo de **limón** junto al **limón** cortado en láminas. Lleva a ebullición y cocina 2 min, removiendo con una espátula, hasta que espese. Luego, retira y reserva en el bol. Agrega la **ralladura de limón** al gusto al bol y mezcla.

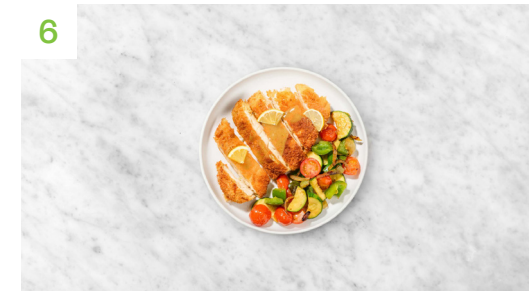
5



Reboza el pollo

En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, agrega el **panko**. Luego, coloca el **pollo** en el plato con el **huevo** batido y cúbrelo. A continuación, rebózalo en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido. Lava la sartén, luego, agrega el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio.

6



Fríe el pollo y emplata

Cuando el **aceite** esté caliente, agrega el **pollo rebozado** y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y cocinado en el interior. Cuando esté listo, reserva el **pollo** en un plato con papel de cocina. Corta el **pollo** en tiras de 1 cm de grosor y sírvelo en platos. Acompaña con las **verduras** asadas y cubre el **pollo** con la **salsa de limón**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

