



Pollo con salsa de mostaza y champiñones con patatas y calabacín asados al tomillo

Familia • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

8



Champiñones



Pechuga de pollo



Mostaza



Nata líquida



Tomillo seco



Calabacín



Patata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, 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, sartén, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	781 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2925/ 699	375/ 90
Grasas (g)	20,2	2,6
de las cuales saturadas (g)	12,3	1,6
Carbohidratos (g)	49,3	6,3
de los cuales azúcares (g)	8,8	1,1
Proteínas (g)	40,3	5,2
Sal (g)	0,6	0,1

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.



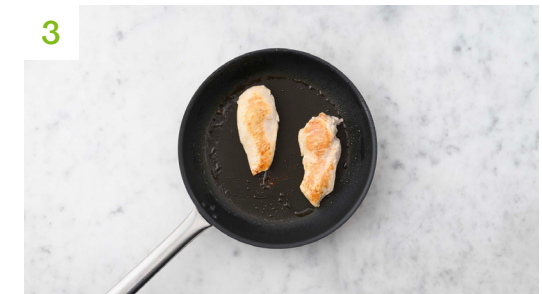
1 Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°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. 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.



2 Hornea las patatas y calabacín

Coloca las **patatas** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno. Añade un chorrito generoso de **aceite** y la mitad del **tomillo seco**. **Salpimienta** y remueve bien. Hornea a media altura durante 20-25 min, hasta que quede dorado y tierno. Remueve a mitad de cocción.



3 Cocina el pollo

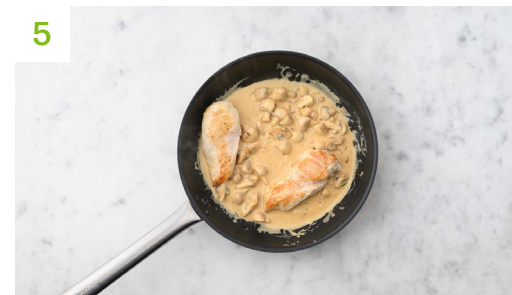
En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas. Luego, retira de la sartén y reserva en un plato.

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



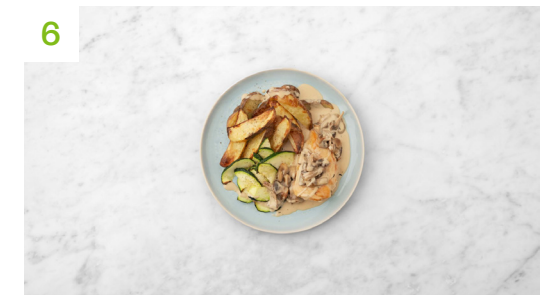
4 Saltea los champiñones

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min. Luego, añade los **champiñones** y cocina a fuego medio-alto 2-3 min más, removiendo frecuentemente, hasta que se doren. **Salpimienta** al gusto.



5 Combina los ingredientes

En la sartén con los **champiñones**, agrega la **mostaza**, el **tomillo seco** restante, la **nata líquida** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Remueve y cocina a fuego medio 2 min, hasta que la **salsa** espese ligeramente. Luego, añade el **pollo** a la sartén y cocina 2-3 min más, hasta que los ingredientes se integren y la **salsa** espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **calabacín** y las **patatas** al horno en un lado de los platos. Coloca el **pollo** al otro lado y cúbrelo con la **salsa de champiñones y mostaza**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

