

Pollo vegano crujiente con mayonesa de pimentón acompañado de verduras y manzana asada

Familia Vegetariano

9



Escalope empanado vegano



Patata



Manzana



Pimiento verde italiano



Mayonesa



Pimentón ahumado



Espesias italianas

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 30 mins



Rompamos prejuicios y estereotipos, no es necesario ser vegano para escoger esta receta. Este sabroso y crujiente escalope de pollo vegano es adictivo por su textura y sabor, que puedes complementar con la mayonesa de pimentón ahumado que lo acompaña. Servimos con patata, pimiento y manzana asada para completar este plato que no dejará a nadie indiferente.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Escalope empanado vegano* 11 13)	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8 9)	3 sobres	6 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	464 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2569/ 614	554/ 132
Grasas (g)	34,0	7,3
de las cuales saturadas (g)	4,6	1,0
Carbohidratos (g)	86,6	18,7
de los cuales azúcares (g)	11,6	2,5
Proteínas (g)	21,3	4,6
Sal (g)	1,4	0,3

Allergens

8) Huevo **9**) Mostaza **11**) Soja **13**) Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



Corta las patatas

¡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.

2



Prepara los ingredientes

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 2-3 cm. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, apóyala por la parte plana y corta en gajos.

3



Hornea los vegetales

Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, las **especies italianas**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que queden bien aderezados. Hornea durante 20-25 min o hasta que los **vegetales** queden dorados. Dale la vuelta a mitad de cocción.

4



Prepara la salsa

En un bol, mezcla la **mayonesa** y el **pimentón ahumado** hasta que quede una **salsa** homogénea.

5



Cocina el pollo vegano

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **escalopes de pollo vegano** y cocina 3 min por lado, hasta que queden dorados y crujientes.

6



Emplata y disfruta

Sirve los **escalopes crujientes de pollo vegano** en platos y acompaña con las **verduras** y la **manzana** asadas. Sirve a un lado la **mayonesa de pimentón** y combina al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

