



Pollo a la parmigiana

con patatas al horno y ensalada de rúcula

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos

7



Patata



Queso italiano
rallado curado



Cebolla



Vinagre balsámico



Pechuga de pollo



Panko



Rúcula



Tomate frito

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano, azúcar, huevo.

Cocinando: 30 mins
Listo en: 40 mins



Partiendo de la receta clásica de berenjenas a la parmigiana, los italoamericanos crearon una versión en la que sustituyeron la berenjena por “cotoleta” o, lo que es lo mismo: filete de pollo empanado. Su cobertura de salsa de tomate y queso italiano curado lo convierte en un plato irresistible.

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:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, plato hondo, sartén con tapa, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Tomate frito	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	677 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3326/ 795	491/ 117
Grasas (g)	41,2	6,1
de las cuales saturadas (g)	7,5	1,1
Carbohidratos (g)	73,9	10,9
de los cuales azúcares (g)	20,1	3,0
Proteínas (g)	42,3	6,2
Sal (g)	2,9	0,4

Allergens

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

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



Hornea 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, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla aderezar las **patatas**. Hornea a media altura durante 11-13 min.



Saltea la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



Cocina la salsa

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega en la sartén el **tomate frito**, la mitad del **vinagre balsámico**, el **orégano** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición, reduce el fuego a medio-bajo y cocina con la sartén tapada 8-10 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Reboza las pechugas

Mientras tanto, seca el **pollo** y **salpimienta**. 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. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Cocina el **pollo** 2-3 min por lado, hasta que se dore. Luego, coloca el **pollo** en una fuente para el horno y cubre con la **salsa de tomate** y la mitad del **queso italiano**. Cuando las **patatas** se hayan horneado 11-13 min, dales la vuelta. Luego, agrega la fuente con el **pollo** y hornea 10-12 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho y las **patatas** queden doradas y tiernas.



Prepara la ensalada y emplata

En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, agrega la **rúcula** y remueve para que quede aderezada. Divide las **patatas** horneadas entre los platos. Coloca el **pollo a la parmigiana** al lado y espolvorea con el **queso rallado** restante. Sirve la **rúcula** aliñada a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

♻️ ¡Recíclame!



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

