

Nuggets de pollo caseros con patatas con cogollos a la plancha y mayonesa de miel y mostaza

Familia • Cocíname primero

19



Pechuga de pollo troceada



Panko



Patata



Mayonesa



Mostaza



Miel



Pimentón ahumado



Tomillo seco



Cogollos de lechuga

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



Para los días en los que te apetece unos nuggets de pollo, pero no te apetece acudir a un restaurante ni pedirlos a domicilio, te proponemos una receta en la que podrás elaborarlos en tu propia cocina y acompañarlos de unas sabrosas patatas al horno y cogollos a la plancha, que aportarán el balance que tu familia necesita.

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, bol, bol grande, sartén grande, plato plano, jarra medidora, papel de cocina, plato hondo, cazo pequeño, pinzas.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|----------------------------|---------------|----------------|
| Pechuga de pollo troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Panko 13) | 50 gramos | 100 gramos |
| Patata | 400 gramos | 800 gramos |
| Mayonesa 8) 9) | 2 sobres | 4 sobres |
| Mostaza 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Miel | ½ paquete | 1 paquete |
| Pimentón ahumado 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Tomillo seco | 1 sobre | 2 sobres |
| Cogollos de lechuga | 220 gramos | 440 gramos |
| Harina | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| 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 | 556 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3920/ 937 | 705/ 169 |
| Grasas (g) | 55,3 | 9,9 |
| de las cuales saturadas (g) | 7,0 | 1,3 |
| Carbohidratos (g) | 62,4 | 11,2 |
| de los cuales azúcares (g) | 7,4 | 1,3 |
| Proteínas (g) | 38,3 | 6,9 |
| Sal (g) | 0,9 | 0,2 |

Allergens

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

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



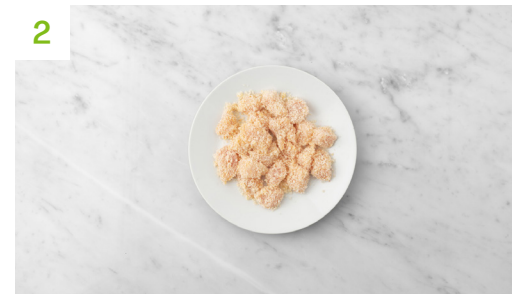
Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en gajos de 1-2 cm de grosor. En un bol, mezcla las **patatas**, el **pimentón**, el **tomillo**, la **harina** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Coloca los **gajos de patata** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea 20-25 min o hasta que estén dorados. Da la vuelta a mitad de cocción.



Saltea los cogollos

Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. **Salpimienta** los **cogollos** y cocina en la sartén 2 min por lado, hasta que estén dorados. Reserva fuera de la sartén.



Reboza el pollo

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**. En un cazo, agrega el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Para una buena fritura, los ingredientes deben estar sumergidos en el aceite.



Prepara la salsa

En un bol, agrega la **mayonesa**, la **mostaza** y la mitad de la **miel** (doble para 4p). **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea.



Fríe los nuggets

Cuando el **aceite** del cazo esté caliente, agrega el **pollo rebozado** y fríe durante 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Una vez el **pollo** esté listo, sácalo del cazo con unas pinzas y colócalo en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de grasa.

CONSEJO: Para que el aceite no pierda temperatura, no cocines todo el pollo de una vez.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas al tomillo y pimentón**, los **cogollos** a la plancha y los **nuggets crujientes de pollo** en platos. Acompaña con la **mayonesa de mostaza y miel**.

SABÍAS QUE: Para asegurar que tus frituras queden crujientes, el pollo debe estar lo más seco posible y debe cocinarse completamente sumergido y en aceite muy caliente (entre 150 y 180°C).

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

