

Shawarma de pollo con salsa de yogur acompañado de hummus casero y crudités de pepino

Rápido • Cocíname primero

19



Pechuga de pollo troceada



Yogur griego



Mezcla de especias de Oriente Medio



Pan de pita



Pepino



Garbanzos



Comino en polvo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, agua.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



¿Quieres preparar el shawarma en casa? En nuestra cocina, hemos desarrollado un método para que puedas disfrutar de esta delicia del Medio Oriente más rápidamente, pues, en el método tradicional, la carne se apila en forma de cono y se cocina lentamente. Acompañamos el shawarma con un hummus casero y crudités de pepino para crear un plato equilibrado.

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, bandeja de horno con papel de horno, bol, colador, túrmix, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Yogur griego* (7)	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio (3) (9)	1 sobre	2 sobres
Pan de pita* (13)	2 unidades	4 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Garbanzos (14)	390 gramos	780 gramos
Comino en polvo	½ sobre	1 sobre
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	50 ml	75 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	575 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2979/ 712	518/ 124
Grasas (g)	31,7	5,5
de las cuales saturadas (g)	7,2	1,3
Carbohidratos (g)	62,6	10,9
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,3
Proteínas (g)	44,3	7,7
Sal (g)	2,7	0,5

Allergens

3) Sésamo (7) Leche (9) Mostaza (13) Cereales que contienen gluten (14) Sulfitos.

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

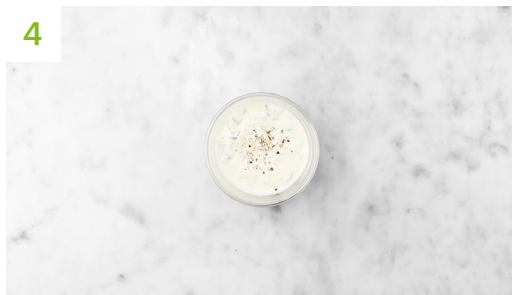


1 Adereza y cocina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Coloca el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especias de Oriente Medio** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla. Hornea a media altura 10-12 min, hasta que el **pollo** se dore y deje de estar rosado en el interior.

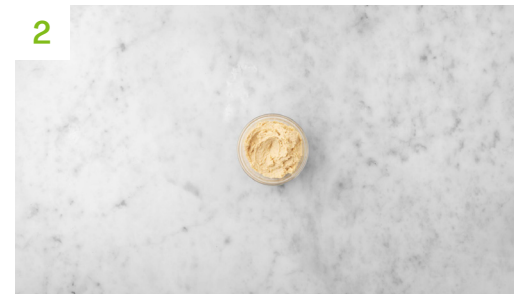
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



4 Prepara la salsa de yogur

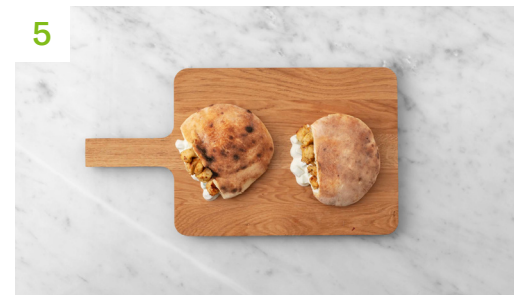
Retira los extremos del **pepino** y corta por la mitad a lo largo. Luego, corta una mitad en dados de 0,5-1 cm y agrégalos a un bol. Añade el **yogur griego**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. Corta el **pepino** restante en bastones de 1 cm de grosor.



2 Prepara el hummus

Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y colócalos en una jarra medidora. Agrega la mitad del **comino en polvo** (doble para 4p), el **agua** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede un **hummus** homogéneo.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres un hummus menos espeso.



5 Prepara el shawarma

Cuando el **pan de pita** esté tostado, sácalo del horno. Luego, agrega en el interior una base de **salsa de yogur** y **pepino** y rellena con el **pollo con especias**.



3 Tuesta el pan de pita

Con un cuchillo, retira 1 cm de uno de los lados del **pan de pita**, de forma que quede una apertura. Cuando queden 4-5 min para que el **pollo** esté listo, coloca el **pan de pita** en una bandeja de horno y agrega sobre cada **pan** unas gotas de **agua**. Luego, hornea 4-5 min o hasta que esté caliente.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **shawarma de pollo** con **salsa de yogur** en platos. Agrega a un lado del plato el **hummus** y los bastones de **pepino**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

