

Pechuga de pollo con rebozado de almendras acompañado de puré de patata y calabacín salteado

Familia • Cocíname primero

7



Almendras laminadas



Panko



Pechuga de pollo



Mayonesa



Patata



Calabacín

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

Cocinando: 35 mins
Listo en: 35 mins



Incluso este plato, aparentemente sencillo y reconocible, te ofrecerá una alternativa más divertida y atrevida a recetas tradicionales que puedes disfrutar en familia. El pollo está rebozado en panko y almendras, que aportan una nueva textura, además de su inconfundible sabor.

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, colador, sartén con tapa, papel de cocina, pelador, plato, olla, pasapurés, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	593 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3013/720	508/122
Grasas (g)	46,6	7,9
de las cuales saturadas (g)	9,5	1,6
Carbohidratos (g)	49,8	8,4
de los cuales azúcares (g)	2,9	0,5
Proteínas (g)	36,7	6,2
Sal (g)	0,4	0,1

Allergens

2) Frutos secos **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.

¡Recíclame!



1 Tuesta las almendras y el panko

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **panko** y las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Cuando esté listo, reserva en un plato llano y **salpimienta**.



2 Reboza las pechugas

Seca las **pechugas de pollo**. Apoya las **pechugas** sobre una tabla y realiza un corte en uno de los lados, sin llegar hasta el final, de forma que puedas abrirlas y tener un filete más grande y fino. Coloca las **pechugas** en un plato hondo y **salpimienta**. Agrega la **mayonesa** al plato y mezcla para que el **pollo** quede bien cubierto. A continuación, rebózalo con la mezcla de **panko** y **almendras**. Presiona ligeramente para que el rebozado quede bien adherido.



3 Hornea el pollo

Coloca las **pechugas rebozadas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** encima. Hornea el **pollo** a media altura durante 18-20 min, hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Da la vuelta a mitad de cocción. Mientras tanto, pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm.

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!



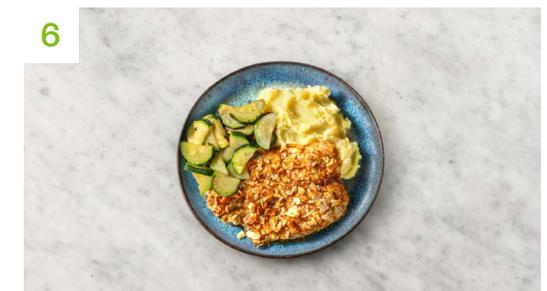
4 Prepara el puré de patata

En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Luego, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en la olla y añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) o un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



5 Saltea el calabacín

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). 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. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega el **calabacín** y cocina 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore ligeramente. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén.



6 Emplata y disfruta

Sirve la **pechuga rebozada en almendras** en platos y acompaña con el **puré de patata** y el **calabacín** salteado con **ajo**.

¡Que aproveche!

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

