

# Pollo en salsa casera de queso griego con crema de zanahoria y calabacín al horno

Familia • Cocíname primero

15



Calabacín



Pechuga de pollo



Queso griego



Queso crema



Zanahoria

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 30 mins



Parece mentira que una receta con esta variedad de sabores y texturas pueda ser disfrutada sin preocuparse por las calorías. Disfruta de este pollo en salsa casera de queso griego acompañada de crema de zanahoria y calabacín al horno, preparado de una forma que te sorprenderá y hará que repitas.

## 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, túrmix, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Agua	100 ml	200 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
<b>en base a los ingredientes sin cocinar</b>	<b>585 g</b>	<b>100 g</b>
Valor energético (kJ/kcal)	2515/ 601	430/ 103
Grasas (g)	46,2	7,9
de las cuales saturadas (g)	16,0	2,7
Carbohidratos (g)	21,4	3,7
de los cuales azúcares (g)	9,3	1,6
Proteínas (g)	39,9	6,8
Sal (g)	1,6	0,3

## Allergens

7) Leche.

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

¡Recíclame!



### Corta el calabacín

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo. Luego, en la parte interior del **calabacín**, haz cortes diagonales en ambas direcciones sin llegar a la piel, de forma que queden rombos. Agrega **sal** sobre el **calabacín** y deja reposar al menos 5 min.



### Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y cocinadas en el interior. Retira de la sartén. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.

**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!



### Prepara la zanahoria

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Coloca la **zanahoria** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezada. Con papel de cocina, presiona la superficie del **calabacín** para retirar el exceso de **sal**.



### Prepara la salsa de queso

En la sartén, agrega el **queso griego** desmenuzado y la mitad del **queso crema**. Cocina a fuego medio-bajo 2 min más, mientras remueves con varillas, hasta que los **quesos** se fundan e integren. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **pollo** cocinado y cocina 2 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa de queso**. Prueba la **salsa** y rectifica de **sal** y **pimienta**.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



### Dora el calabacín y hornea

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 2 min por lado, hasta que esté dorado. Colócalo en la bandeja de horno, junto a la **zanahoria**, y hornea a media altura durante 15-17 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. Remueve la **zanahoria** a mitad de cocción. Mientras tanto, pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

**CONSEJO:** Puedes cortar el calabacín por la mitad si no cabe en la sartén.



### Tritura la crema y emplata

Cuando esté lista, coloca la mitad de la **zanahoria** en una jarra medidora y agrega el **queso crema** restante y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y tritura con un túrmix, hasta que quede una **crema de zanahoria** homogénea. Sirve el **calabacín** en un lado de los platos y coloca la **crema de zanahoria** al otro lado, cubre con la **zanahoria** asada restante. Luego, sirve el **pollo** y cubre con la **salsa de queso griego**.

### ¡Que aproveche!

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

