

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

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos

8



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



¿Por qué ibas a pedir a domicilio? Prepara estos nuggets de pollo en tu propia cocina sin tener que molestarte en salir a comprarlos o ir al supermercado. Acompañamos este crujiente pollo con patatas aderezadas y cogollos a la plancha para ofrecerte una receta completa.

## 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 <b>13)</b>           | 50 gramos     | 100 gramos     |
| Patata                     | 400 gramos    | 800 gramos     |
| Mayonesa <b>8) 9)</b>      | 2 sobres      | 4 sobres       |
| Mostaza <b>9)</b>          | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Miel                       | ½ paquete     | 1 paquete      |
| Pimentón ahumado           | 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/<br>937 | 705/<br>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         |

## Alérgenos

**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**, **sal** y **pimienta**. Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea 20-25 min o hasta que estén doradas. 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-alto. **Salpimenta** los **cogollos** y cocina en la sartén 2 min por lado, hasta que estén dorados. Reserva fuera de la sartén.



## Reboza el pollo

En un cazo, agrega el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio. Seca el **pollo** y **salpimenta**. 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**.

**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 salsa

En un bol, agrega la **mayonesa**, la **mostaza** y la mitad de la **miel** (doble para 4p). **Salpimenta** 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 saber si un huevo está fresco, introdúcelo en un vaso de agua, si está fresco se hundirá, mientras que si flota, es mejor no consumirlo.

## ¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

