

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 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	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

Alérgenos

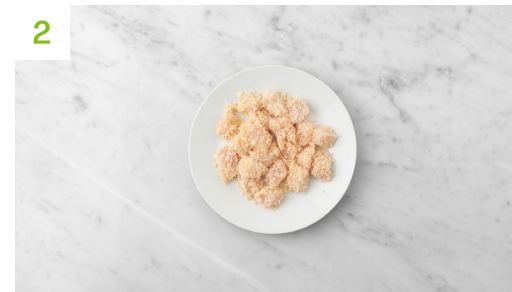
8) Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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



1 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.

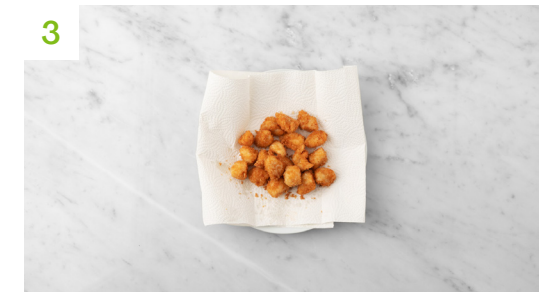


2 Reboza el pollo

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

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!



3 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.



4 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. **Salpimienta** los **cogollos** y cocina en la sartén 2 min por lado, hasta que estén dorados. Reserva fuera de la sartén.



5 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.



6 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.

¡Recíclame!



¡Que aproveche!

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

