

Pollo asado con patatas y queso griego

con verduras horneadas en su jugo y pimentón

Familia • Cocíname primero

3



Queso griego



Muslos de pollo deshuesados



Pimiento



Cebolla



Patata



Tomillo seco



Pimentón ahumado

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 45 mins



¿Solo tienes 10 minutos para preparar un plato? Descubre esta receta en la que todo se cocina al horno, tan solo tendrás que aderezar los ingredientes y podrás desentenderte hasta que esté lista. Añade queso griego desmenuzado para acabar este sabroso y cómodo plato.

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, papel de cocina.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------|------------|------------|
| Queso griego* 7) | 100 gramos | 200 gramos |
| Muslos de pollo deshuesados* | 280 gramos | 560 gramos |
| Pimiento | 1 unidad | 2 unidades |
| Cebolla | 1 unidad | 2 unidades |
| Patata | 400 gramos | 800 gramos |
| Tomillo seco | 1 sobre | 2 sobres |
| Pimentón ahumado | 1 sobre | 2 sobres |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 572 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2414/ 577 | 422/ 101 |
| Grasas (g) | 31,1 | 5,4 |
| de las cuales saturadas (g) | 11,7 | 2,0 |
| Carbohidratos (g) | 48,4 | 8,5 |
| de los cuales azúcares (g) | 9,8 | 1,7 |
| Proteínas (g) | 37,7 | 6,6 |
| Sal (g) | 1,9 | 0,3 |

Alérgenos

7) Leche.

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



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Corta el **pimiento** por la mitad, quita las semillas y corta en tiras de 1 cm.



2 Hornea las verduras

Coloca la **patata**, la **cebolla**, el **pimiento** y el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes) en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega la mitad del **tomillo seco**, el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que el aderezo se reparta bien. Hornea a media altura durante 15 min.



3 Añade el pollo

Seca el **pollo**, **salpimienta** y agrega un chorrito de **aceite** y el **tomillo seco** restante. Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen de forma uniforme. Luego, sobre las **verduras**, coloca los **muslos de pollo**. Hornea 15-17 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho y las **verduras** estén tiernas.

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 queso

Mientras tanto, desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos.



5 Mezcla el ajo

Cuando el **pollo** y los **vegetales** estén listos, retira la piel del **ajo** y deséchala. Aplasta el **ajo** asado con un tenedor y mézclalo con los jugos que queden en la bandeja. Luego, remueve para que las **verduras** y el **pollo** queden sazonados.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **pollo asado** con **patatas** y **verduras** en platos y agrega encima los jugos que hayan quedado en la bandeja de horno. Agrega el **queso griego** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

