



# Pollo asado con salsa casera de naranja con patatas y pimiento al horno y compota de manzana

Familia • Cocíname primero

1



Naranja



Patata



Muslos de pollo  
deshuesados



Pimiento verde italiano



Manzana



Chalota



Miel



Caldo de pollo

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



Las naranjas fueron introducidas en Europa por los árabes y se utilizaron en una variedad de platos dulces y salados, así como en bebidas, condimentos y conservas. Su popularidad y uso en la gastronomía continuaron creciendo a lo largo de los siglos, convirtiéndose en un ingrediente clave en muchas recetas tradicionales y en la cocina moderna.

## 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, túrmix, jarra medidora, cazo.

## Ingredientes

	2P	4P
Naranja	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Manzana	1 unidad	2 unidades
Chalota	2 unidades	4 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua	40 ml	80 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	645 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2622/ 627	407/ 97
Grasas (g)	32,1	5,0
de las cuales saturadas (g)	8,6	1,3
Carbohidratos (g)	69,5	10,8
de los cuales azúcares (g)	18,8	2,9
Proteínas (g)	30,9	4,8
Sal (g)	1,2	0,2

## Alérgenos

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

♻️ ¡Recíclame!



## 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. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtala en cuadrados de 2 cm.



## 2 Hornea los vegetales

Coloca las **patatas** y el **pimiento** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y hornea a media altura 12-15 min. En un cazo, agrega abundante **agua** y lleva a ebullición. Mientras tanto, pela la **manzana**, córtala por la mitad y retira el corazón. Luego, córtala en dados de 1 cm.



## 3 Prepara la compota de manzana

Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega la **manzana** y cocina 6-7 min, hasta que esté blanda. Una vez lista, escurre con ayuda de un colador y colócala en una jarra medidora junto con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Tritura con la ayuda de un túrmix hasta obtener un **compota** lisa.



## 4 Hornea el pollo

Cuando la **patata** y **pimiento** se hayan horneado 12-15 min, remueve para que se cocinen uniformemente. Luego, coloca el **pollo** sobre los **vegetales**. Hornea a media altura todo junto 12-15 min más o hasta que los **vegetales** queden tiernos y el **pollo** quede cocinado en el interior. Mientras tanto, pela y pica la **chalota**.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

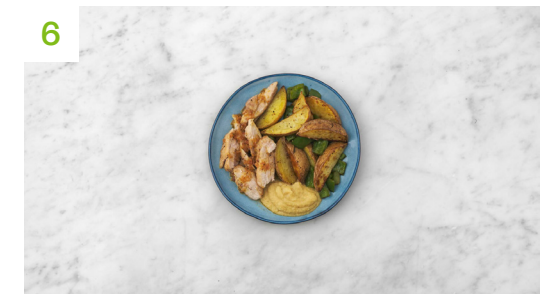
**CONSEJO:** Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



## 5 Prepara la salsa de naranja

En el cazo, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, cocina la **chalota** 2-3 min, removiendo. Añade el zumo de la **naranja**, el **caldo de pollo**, la **miel** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min más, hasta que se funda e integre. Prueba y **salpimienta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes cocinar la salsa 1 minuto más si la prefieres más espesa.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** y el **pollo** asado en platos y acompaña con la **compota de manzana**. Luego, agrega la **salsa casera de naranja** sobre el **pollo** al gusto.

¡Que aproveche!

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

