

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!



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.



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.



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.



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!



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.



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.

