

# Ensalada con pollo al tomillo y picatostes

con aderezo de miel y mostaza y salsa de queso griego

**Exprés** • Cocíname primero • Una sartén

15



Pan de chapata



Pechuga de pollo troceada



Miel



Tomillo seco



Mostaza



Pepino



Cogollos de lechuga



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, leche.

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 15 mins



En HelloFresh apostamos por evitar el desperdicio de comida, ¡por lo que somos fans absolutos de los picatostes! Esta forma de preparar estos crujientes bocados nació en Francia de la necesidad de aprovechar el pan que se ponía duro, aunque ahora se ha popularizado en todo el mundo y es utilizado frecuentemente en sopas y ensaladas.

## 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:

Bol, sartén grande, ensaladera, bol pequeño, tostadora, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Pan de chapata <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Mostaza <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Pepino	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Vinagre de vino tinto	1 cucharada	2 cucharadas
Leche	1 chorrito	2 chorritos

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	516 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2594/620	503/120
Grasas (g)	29,5	5,7
de las cuales saturadas (g)	7,3	1,4
Carbohidratos (g)	57,7	11,2
de los cuales azúcares (g)	11,8	2,3
Proteínas (g)	38,2	7,4
Sal (g)	2,0	0,4

## Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza 13) Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



## Cocina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Una vez listo, agrega el **tomillo** y mezcla bien.

**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!



## Tuesta el pan

Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. Una vez listo, córtalo en dados de 1-2 cm. Colócalo en un bol, agrega un chorrito de **aceite** y **salpimiento** al gusto. Mezcla bien. En un bol, mezcla con varillas el **queso crema**, un chorrito de **leche**, **sal** y **pimienta**, hasta que quede diluido.

**CONSEJO:** Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



## Prepara la ensalada

En una ensaladera, mezcla con varillas la **mostaza**, la **miel**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito generoso de **aceite**. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, apoya la parte plana y corta en tiras finas. Retira los extremos del **pepino** y corta por la mitad a lo largo. Luego, corta en dados de 0,5-1 cm. Agrega la **lechuga** y el **pepino** a la ensaladera, **salpimiento** y mezcla.



## Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** en los platos y coloca encima el **pollo al tomillo** y los **picatostes**. Acaba añadiendo el **queso crema** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

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

