



Muslo de pollo laqueado con salsa hoisin acompañado de patatas al horno y mayonesa de chile dulce

Cocíname primero

1



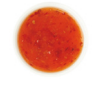
Muslos de pollo
des huesados



Salsa hoisin



Mayonesa



Salsa de chile dulce



Patata



Cebollino



Semillas de sésamo
negras

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



¿Sabes qué es el “laqueado”? Esta técnica culinaria consiste en untar un alimento con una salsa y cocinarlo, de forma que queda un aspecto brillante y una textura ligeramente crujiente que, en el caso del pollo, contrasta con el jugoso interior. Además del pollo, pueden laquearse el pato, el salmón o la panceta, siendo más común encontrar estos platos en Asia.

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, sartén, pincel de silicona, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Salsa hoisin 3) 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Semillas de sésamo negras 3)	10 gramos	20 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

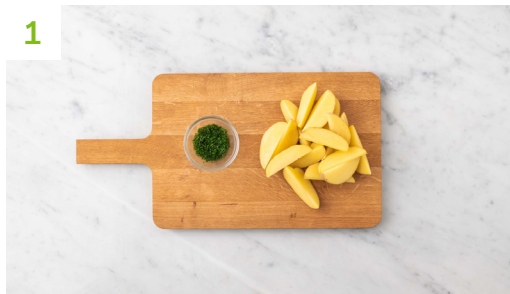
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	418 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2381/ 569	570/ 136
Grasas (g)	31,7	7,6
de las cuales saturadas (g)	5,1	1,2
Carbohidratos (g)	50,8	12,2
de los cuales azúcares (g)	14,9	3,6
Proteínas (g)	30,3	7,3
Sal (g)	1,2	0,3

Allergens

3) Sésamo **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

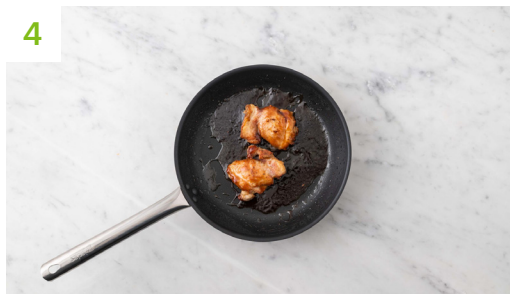
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

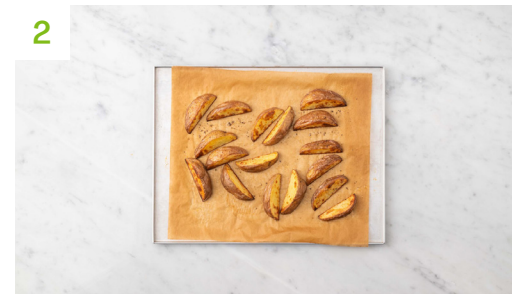
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



Laquea el pollo

Reduce a fuego bajo y aplica **salsa hoisin** sobre un lado del **pollo**. Dale la vuelta y cocina 1 min por el lado de la **salsa**. Repite el proceso con el otro lado del **pollo**, de forma que quede laqueado por ambos lados.

CONSEJO: Puedes aplicar la salsa con un pincel de cocina o, en su defecto, con una cuchara.



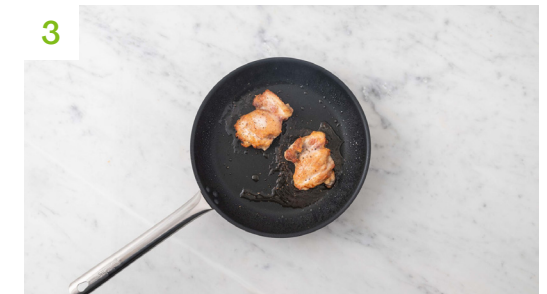
Hornea las patatas

Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno, añade un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Mezcla bien, hasta que las **patatas** queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 20-25 min, hasta que estén doradas. Dales la vuelta a mitad cocción.



Prepara la salsa

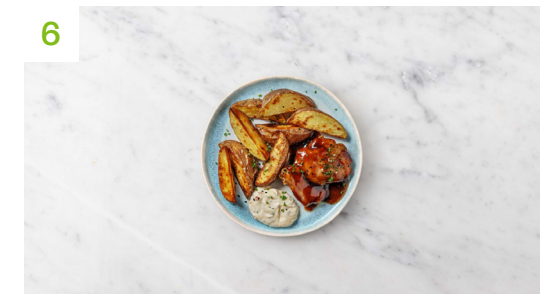
En un bol, mezcla con unas varillas la **mayonesa** con la **salsa de chile dulce** y la mitad del **cebollino** picado.



Dora el pollo

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **semillas de sésamo negras** y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva en un bol. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 4 min por lado, hasta que esté bien cocinado en el interior. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** horneadas en un lado del plato y los **muslos de pollo laqueados** con **salsa hoisin** al otro. Sirve la **mayonesa de chile dulce** como acompañamiento. Espolvorea con las **semillas de sésamo** tostadas y el **cebollino** restante al gusto sobre el plato.

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

¡Que aproveche!

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

