

# Palomitas de pollo sobre salsa de ricotta con zanahorias a la miel y lentejas crujientes

Cocíname primero • Huevos no incluidos

5



Muslos de pollo troceados



Zanahoria



Queso Ricotta



Limón



Pimentón ahumado



Comino en polvo



Lentejas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, orégano, huevo, harina, aceite para freír.

Cocinando: 30 mins  
Listo en: 35 mins



Aunque el sabor suele ser el principal factor de satisfacción, la textura también es crucial, ya que influye en la percepción del sabor y en la experiencia de comer. En esta receta, combinamos numerosas texturas para ofrecerte un plato diferente y estimulante.

## 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, bol, colador, jarra medidora, papel de cocina, pelador, plato, bol pequeño, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Queso Ricotta* 7)	250 gramos	500 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Lentejas	390 gramos	780 gramos
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Aceite para freír	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	726 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4448/ 1063	613/ 146
Grasas (g)	73,1	10,1
de las cuales saturadas (g)	18,4	2,5
Carbohidratos (g)	52,5	7,2
de los cuales azúcares (g)	15,5	2,1
Proteínas (g)	48,3	6,7
Sal (g)	1,6	0,2

## Allergens

7) Leche 9) Mostaza.

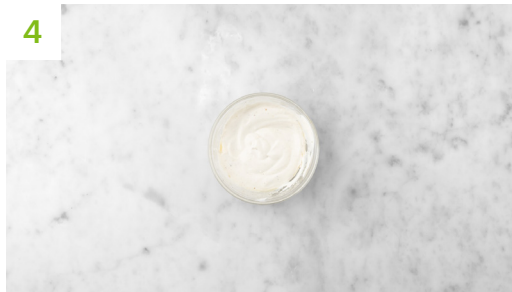
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



## Hornea la zanahoria

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Colócala en un lado de una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mitad del **pimentón ahumado** y del **comino**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y hornea a media altura 5 min.



## Adereza el pollo

En un bol, agrega el **pollo**, el **comino** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien y deja marinar. En un bol pequeño, mezcla la **ricotta**, la **ralladura de limón** restante al gusto, **zum de limón** al gusto, el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) y **pimienta** al gusto.

**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 las lentejas

Mientras tanto, ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador. Luego, colócalas sobre un papel de cocina y cúbrealas con otro papel de cocina. Presiona ligeramente para eliminar la humedad restante de las **lentejas**, con cuidado de no romperlas.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



## Fríe el pollo

En un bol mediano, casca el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla con varillas. En una sartén, calienta el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio. Mientras tanto, agrega el **pollo** al bol con la mezcla de **huevo** y **harina** y cúbrelo. Cuando el **aceite** esté caliente, fríe el **pollo** 4-5 min, hasta que esté dorado y cocinado en el interior.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua a la mezcla de huevo y harina si queda demasiado espesa.



## Hornea las lentejas crujientes

Cuando la **zanahoria** se haya horneado 5 min, coloca las **lentejas** en el otro lado de la bandeja de horno y agrega encima el **pimentón ahumado** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve. Hornea la **zanahoria** y las **lentejas** a media altura 15-20 min o hasta que la **zanahoria** quede tierna y las **lentejas** estén crujientes. Remueve a mitad de cocción. Cuando estén listas, agrega la mitad de la **ralladura de limón** sobre las **lentejas**.

**CONSEJO:** Puedes utilizar dos bandejas de horno si es necesario.



## Emplata y disfruta

Cuando el **pollo** esté listo, reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite. Sirve la **salsa de ricotta y limón** en la base de los platos y cubre con las **zanahorias** asadas y el **pollo** frito, sirviendo cada uno a un lado del plato. Acaba el plato agregando las **lentejas** crujientes sobre la **zanahoria** asada.

## ¡Que aproveche!

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

