

Pollo desmechado con tzatziki casero acompañado de bulgur cremoso a la menta

Rápido • Cocíname primero

18



Pechuga de pollo



Yogur griego



Menta



Mezcla de especias de Oriente Medio



Caldo vegetal



Queso crema



Bulgur



Pepino

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La salsa tzatziki es una salsa tradicional de la cocina griega perfecta para acompañar platos como gyros, souvlaki y ensaladas. Además de su delicioso sabor, el tzatziki también aporta beneficios para la salud gracias a los probióticos del yogur y la hidratación y fibra del pepino. Descubre esta fresca salsa en tan solo 25 minutos.

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, plato hondo, tenedor, rallador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Menta	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Agua para el caldo	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	409 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2623/ 627	641/ 153
Grasas (g)	33,6	8,2
de las cuales saturadas (g)	10,4	2,5
Carbohidratos (g)	54,6	13,3
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,8
Proteínas (g)	38,0	9,3
Sal (g)	2,0	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Cuece el bulgur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, cocina 4 min a fuego medio. Retira del fuego, agrega la mitad del **queso crema** y remueve. Tapa el cazo y deja reposar 10 min. Luego, remueve para separar el **bulgur**.



Prepara el tzatziki

Cuando el **pepino** haya reposado al menos 5 min, presiónalo con papel de cocina para eliminar el agua y colócalo en un bol junto al **yogur griego**, la mitad de la **menta** picada, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Cuando esté listo, coloca el **pollo** en un plato hondo. **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!



Adereza el pollo

Cuando el **pollo** esté listo, con ayuda de dos tenedores, desmenúzalo de forma que queden hilos finos. Calienta la sartén a fuego medio, luego, agrega el **pollo desmenuzado**, las **especias de Oriente Medio**, el **queso crema** restante y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio-alto 5-6 min, removiendo, hasta que la **salsa** se haya reducido. Prueba y recitifica de **sal** y **pimienta**.



Prepara los ingredientes

Deshoja la **menta** y pícala, reservando algunas hojas. Pela el **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Retira las semillas con ayuda de una cuchara. Ralla el **pepino** y colócalo en un colador con **sal**, déjalo reposar al menos 5 min.



Emplata y disfruta

Cuando el **bulgur** esté listo, agrega la **menta** picada restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve para integrar. Luego, sirve el **bulgur** en un lado de los platos. Coloca el **pollo desmenuzado** al otro lado y añade la **salsa tzatziki** para acompañar al gusto. Agrega las hojas de **menta** reservadas sobre el **bulgur**.

¡Que aproveche!

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

