

# Pechuga de pollo con pesto casero de rúcula

con quinoa, pera caramelizada y queso griego

Rápido • Cocíname primero

17



Pechuga de pollo



Rúcula



Pecorino



Quinoa



Miel



Queso griego



Pera

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



La quinoa tiene sus orígenes en los Andes de América del Sur, donde civilizaciones antiguas como los incas la veneraban y llamaban "el oro de los incas". Hoy en día, esta semilla ha ganado reconocimiento global por su valor nutricional, convirtiéndose en un ingrediente esencial en muchas cocinas alrededor del mundo.

## 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:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Pera	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	40 ml	80 ml
Aceite para la salsa	20 ml	40 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	378 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3209/ 767	850/ 203
Grasas (g)	38,6	10,2
de las cuales saturadas (g)	13,4	3,5
Carbohidratos (g)	57,3	15,2
de los cuales azúcares (g)	10,0	2,6
Proteínas (g)	45,3	12,0
Sal (g)	1,9	0,5

## Alérgenos

7) Leche.

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

¡Recíclame!



## Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



## Prepara la ensalada

Desmenuza el **queso griego** en trozos medianos. En una ensaladera, agrega la **rúcula** restante, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla bien, de forma que la **ensalada** quede aderezada.



## Prepara el pesto

En la jarra medidora, agrega  $\frac{1}{3}$  de la **rúcula**, el **queso pecorino**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Agrega **pimienta** al gusto y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un **pesto de rúcula** liso.



## Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Fuera de la sartén, corta el **pollo** a lo ancho en tiras de 1 cm. Reserva el **aceite** que quede en la sartén. **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!



## Carameliza la pera

Pela la **pera**, córtala por la mitad y retira el corazón. Luego, apóyala por la parte plana y corta gajos de 1 cm. Calienta una sartén antiadherente a fuego alto. Luego, añade la **pera**, la **miel** y un chorrito de **agua** y cocina 2-3 min, removiéndola frecuentemente, hasta que oscurezca y se caramelice. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva. No limpies la sartén, dará más sabor al **pollo** que cocinarás después.



## Emplata y disfruta

Adereza la **quinoa** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Sirve la **rúcula** aderezada en la base de los platos y agrega encima la **quinoa**. Añade sobre la **quinoa** la **pera caramelizada**, el **queso griego** y el **pollo**. Acaba el plato con el **pesto de rúcula** y el **aceite** que haya quedado en la sartén tras cocinar el **pollo**.

¡Que aproveche!

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

