

Ensalada de patata con pollo especiado con tomates cherry, pepino y maíz dulce

13

Rápido • Cocíname primero



Pechuga de pollo



Pepino



Maíz dulce



Mayonesa



Chalota



Patatas baby



Espesias italianas



Tomate cherry

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La ensalada de patata se originó en Alemania a finales del siglo XIX como una alternativa económica y sustanciosa durante los meses de verano, cuando los alimentos frescos eran más abundantes. A lo largo del tiempo, esta ensalada ha evolucionado y se ha adaptado a diferentes culturas, siendo ahora un plato popular en muchas partes 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:

Colador, sartén mediana, olla, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	70 gramos	140 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Chalota	2 unidades	4 unidades
Patatas baby	320 gramos	640 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
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	545 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1969/ 471	362/ 86
Grasas (g)	18,6	3,4
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,5
Carbohidratos (g)	39,9	7,3
de los cuales azúcares (g)	10,7	2,0
Proteínas (g)	32,3	5,9
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

8) Huevo 9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



1



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta las **patatas baby** por la mitad o en cuartos si son grandes. En una olla, agrega las **patatas baby**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 12-14 min o hasta que estén blandas. Escúrrelas con un colador cuando estén listas y pasa por agua fría.

3



Prepara la ensalada

Escurre la mitad del **maíz** (doble para 4p). Pela y pica la **chalota**. Corta los **tomates cherry** en cuartos. Corta el **pepino** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. En una ensaladera, mezcla la **mayonesa** con el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Agrega las **patatas** cocidas, los **tomates cherry**, el **pepino**, la **chalota** y el **maíz**. **Salpimienta** y remueve bien.

2



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, agrega las **espesias italianas** sobre el **pollo**, presionando ligeramente para que queden adheridas. **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!

4



Emplata y disfruta

Corta la **pechuga de pollo** en tiras a lo ancho. Sirve la **ensalada de patata** en platos y coloca encima el **pollo con especias**.

SABÍAS QUE: Colocar una cuchara de madera sobre una olla con agua hirviendo rompe las burbujas de vapor y absorbe parte del calor, previniendo el desbordamiento del agua.

¡Que aproveche!

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

