

Pechuga de pollo con chipotle y verduras

acompañado de ensalada de rúcula

Rápido **Picante** • Una sartén

13



Pechuga de pollo



Pasta chipotle



Rúcula



Queso crema



Cebolla



Pimiento



Caldo de pollo

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



¿Sabías de dónde proviene la salsa chipotle? Este condimento se prepara a partir de chile jalapeño maduro, que se cura y ahuma hasta conseguir una textura seca y un color marrón rojizo. Sin embargo, el nombre “chipotle” proviene del azteca-mexicano “chipoctli”, que significa “chile ahumado”.

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:

Jarra medidora, sartén, plato, ensaladera, espátula.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|----------------|----------------|
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Pasta chipotle 11) 13) 14) | ½ sobre | 1 sobre |
| Rúcula* | 50 gramos | 100 gramos |
| Queso crema* 7) | 1 paquete | 2 paquetes |
| Cebolla | 1 unidad | 2 unidades |
| Pimiento | 1 unidad | 2 unidades |
| Caldo de pollo | 1 sobre | 2 sobres |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Harina | 2 cucharaditas | 4 cucharaditas |
| Agua | 200 ml | 400 ml |
| Vinagre de vino tinto | 2 cucharaditas | 4 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 372 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 1741/ 416 | 468/ 112 |
| Grasas (g) | 31,9 | 8,6 |
| de las cuales saturadas (g) | 6,4 | 1,7 |
| Carbohidratos (g) | 14,3 | 3,8 |
| de los cuales azúcares (g) | 9,9 | 2,7 |
| Proteínas (g) | 29,8 | 8,0 |
| Sal (g) | 2,0 | 0,5 |

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.

CONSEJO: *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



Agrega y cocina la salsa

En la sartén, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves. Añade la mitad de la **pasta chipotle** (doble para 4p), el **caldo de pollo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y deja que hierva a fuego alto durante 3-4 min. Luego, incorpora el **queso crema** y mezcla bien con ayuda de una espátula. Agrega el **pollo** y cocina 1 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.

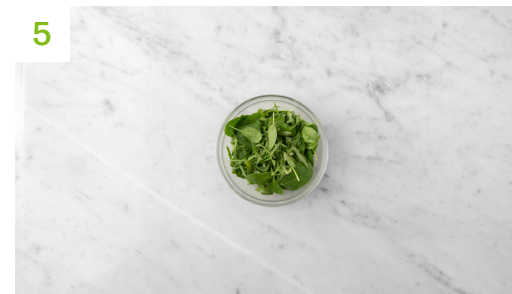


Cocina el pollo

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 estén listas, retira de la sartén y reserva en un plato.

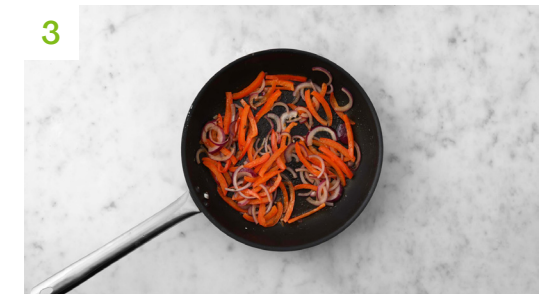
RECUERDA: *Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.*

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



Prepara la vinagreta y la ensalada

En una ensaladera, mezcla el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) con un chorrito de **aceite**. Agrega la **rúcula, salpimienta** y mezcla bien.



Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min, hasta que se dore. Añade la **cebolla** y el **pimiento, salpimienta** y cocina a fuego medio-alto 6-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.



Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** en un lado de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo** en **salsa chipotle**. Cubre el **pollo** con la **salsa** restante. Sirve la **ensalada de rúcula** al otro lado del plato como acompañamiento.

SABÍAS QUE: *El pimiento rojo y el perejil contienen gran cantidad de vitamina C, además de las fuentes ya conocidas, como los cítricos.*

¡Que aproveche!

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

