

Dados de pollo sobre cremoso de queso griego con calabacín y zanahoria salteados con perejil

Rápido • Cocíname primero • Una sartén

14



Pechuga de pollo troceada



Queso griego



Zanahoria



Perejil



Mostaza



Cacahuets salados



Calabacín

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 20 mins



Esta atrevida receta tiene como base un cremoso de queso griego y mostaza, sobre el que colocamos unas verduras cortadas en bastones que salteamos con ajo y perejil. Encima, añadimos unos dados de pollo a la plancha y acabamos con cacahuets y perejil para conseguir un plato fresco y diferente.

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 mediano, sartén, pelador, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Perejil	½ unidad	1 unidad
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	498 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2221/ 531	446/ 107
Grasas (g)	41,9	8,4
de las cuales saturadas (g)	12,1	2,4
Carbohidratos (g)	14,0	2,8
de los cuales azúcares (g)	5,1	1,0
Proteínas (g)	43,8	8,8
Sal (g)	1,7	0,3

Alérgenos

1) Cacahuets **7)** Leche **9)** Mostaza.

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



Prepara la salsa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol, añade el **queso griego**, la **mostaza**, un chorrito de **agua**, un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Con ayuda de unas varillas, mezcla enérgicamente hasta conseguir un **salsa** homogénea.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **calabacín** y la **zanahoria**, **salpimienta** y cocina 6-8 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Luego, agrega el **ajo** y casi todo el **perejil**, reservando un poco para el emplatado. Remueve para integrar y cocina a fuego medio-alto 2 min más. Luego, reserva fuera de la sartén.



Prepara los ingredientes

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en bastones de 1 cm de grosor y 3 cm de largo. Pela y corta la **zanahoria** por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 1 cm de grosor y 2-3 cm de largo. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4). Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos.



Cocina el pollo y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Sirve el **cremoso de queso griego** en la base de los platos y coloca encima las **verduras** y el **pollo**. Agrega sobre el plato el **perejil** restante y los **cacahuets**.

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!

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

