

Dados de pollo en salsa oriental

sobre puré cremoso de coliflor

Rápido • Cocíname primero

13



Pechuga de pollo troceada



Floretes de coliflor



Tomate concentrado



Salsa de soja



Ajo tierno



Aceite de sésamo

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Con esta receta, te proponemos que prepares un sabroso y jugoso pollo cubierto por una intensa salsa de inspiración oriental. Para contrarrestar la potencia del pollo, no se nos ocurre mejor acompañamiento que un cremoso y suave puré casero de coliflor, que también quedará empapado por la salsa, creando una combinación adictiva.

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, túrmix, bol grande, sartén grande, olla grande, jarra medidora, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|----------------|----------------|
| Pechuga de pollo troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Floretes de coliflor | 400 gramos | 800 gramos |
| Tomate concentrado | ½ sobre | 1 sobre |
| Salsa de soja 11 13 | 1 sobre | 2 sobres |
| Ajo tierno | 1 unidad | 2 unidades |
| Aceite de sésamo 3 | 1 sobre | 2 sobres |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Harina | 1 cucharada | 2 cucharadas |
| Vinagre de vino tinto | 2 cucharaditas | 4 cucharaditas |
| Agua | 50 ml | 100 ml |
| Azúcar | 2 cucharaditas | 4 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 407 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 1837/ 439 | 451/ 108 |
| Grasas (g) | 28,5 | 7,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 4,2 | 1,0 |
| Carbohidratos (g) | 16,4 | 4,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 9,0 | 2,2 |
| Proteínas (g) | 32,8 | 8,1 |
| Sal (g) | 2,0 | 0,5 |

Alérgenos

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Cuece la coliflor

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega **agua** y **sal** y lleva a ebullición. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega los **floretes de coliflor** y cocina 10-12 min o hasta que estén tiernos.



Prepara la salsa

En la sartén, agrega la **salsa de soja**, la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p), el **vinagre de vino tinto**, el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de los tres). Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego alto 2-3 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Agrega el **pollo** de nuevo y cocina 1 min más, removiendo para que quede cubierto.



Reboza el pollo

Mientras se cocina la **coliflor**, agrega en un bol grande la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y la **pechuga de pollo troceada**. **Salpimenta** y mezcla para que quede bien cubierta.

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!



Tritura la coliflor

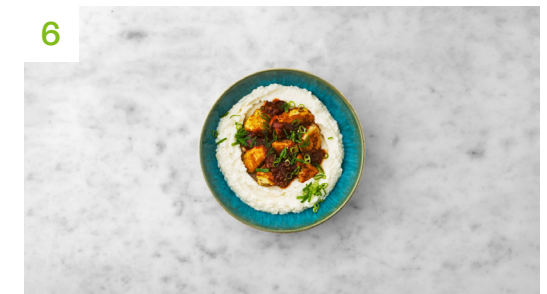
Cuando la **coliflor** esté lista, escurre con un colador y colócala en una jarra medidora junto con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Tritura con un túrmix hasta conseguir un **puré** suave y homogéneo.

SABÍAS QUE: La coliflor desprende olor al cocerla por la presencia de los isocianatos, que son neutralizados si se agrega un chorrito de vinagre, leche o zumo de limón al agua de cocción.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira y reserva. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **aceite de sésamo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.



Emplata y disfruta

Sirve el **puré cremoso de coliflor** en la base de los platos y coloca encima el **pollo** en **salsa oriental**. Agrega sobre el plato la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!

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

