



Pollo en salsa cremosa de queso pecorino con tomates cherry salteados y puré de boniato

Familia Rápido • Cocíname primero

7



Tomate cherry



Pechuga de pollo



Pecorino



Caldo de pollo



Nata líquida



Boniato



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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Con HelloFresh, no es necesario que vuelvas a aburrirte comiendo pechugas de pollo a la plancha nunca más. Con esta receta, en la que las cubrimos de una salsa de queso pecorino y tomates cherry salteados y acompañamos el pollo con un cremoso puré de boniato, podrás comprobar que hay vida más allá del pollo con arroz.

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, pelador, plato, olla, pasapurés, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Boniato	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	530 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3117/ 745	589/ 141
Grasas (g)	48,9	9,2
de las cuales saturadas (g)	21,1	4,0
Carbohidratos (g)	49,3	9,3
de los cuales azúcares (g)	15,1	2,9
Proteínas (g)	35,4	6,7
Sal (g)	1,9	0,4

Alérgenos

7) Leche.

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



Cuece el boniato

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela el **boniato** y córtalo en dados de 2 cm. En una olla, agrega el **boniato**, cúbrelo con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 13-15 min o hasta que esté blando. Luego, escúrrelo y vuelve a ponerlo en la olla.



Prepara el puré

Cuando el **boniato** de la olla esté listo y reservado en la olla, añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y, con un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.



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. Retira 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!



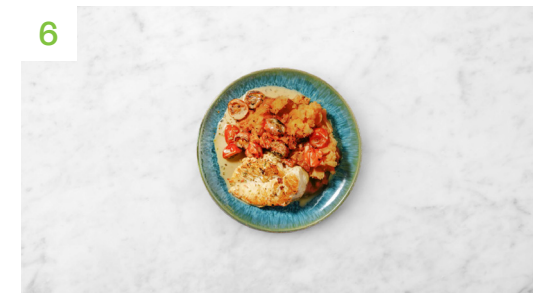
Combina los ingredientes

En la sartén con los **tomates cherry**, agrega la **nata líquida**, el **queso pecorino** y el **caldo de pollo** en polvo. Mezcla y cocina a fuego medio durante 3-4 min, hasta que se reduzca y espese. Agrega las **pechugas de pollo** a la sartén y cocina a fuego medio 1-2 min, cubriendo el **pollo** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Saltea los tomates cherry

Mientras se cocina el **pollo**, pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates cherry** por la mitad. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega los **tomates cherry** y saltea 2-3 min, removiendo ocasionalmente. **Salpimienta**.



Emplata y disfruta

Sirve el **puré de boniato** a un lado de los platos y coloca la **pechuga de pollo** al otro lado. Cubre el **pollo** con la **salsa** cremosa de **queso pecorino** y espolvorea con **orégano** al gusto.

SABÍAS QUE: La palabra "salsa" proviene del latín "salsus", que significa "salado", ya que originariamente se preparaban mezclando sal con ingredientes como vinagre o vino.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

