

# Muslo de pollo con mojo verde estilo canario

acompañado de patatas y verduras al horno

Cocíname primero

1



Muslos de pollo deshuesados



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Cebolla



Zanahoria



Pimiento verde italiano



Cilantro



Nuez moscada



Patata

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



El mojo es una salsa de origen canario, muy presente en su gastronomía y tradicionalmente presentada acompañando una carne o pescado o las famosas "papas arrugás". En esta ocasión, decidimos preparar un mojo verde, a partir de pimiento y cilantro, para aderezar un pollo marinado al horno con patatas y verduras asadas.



## 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:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, bol grande, jarra medidora, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Aceite para la salsa	3 cucharadas	6 cucharadas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	3 cucharaditas	6 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

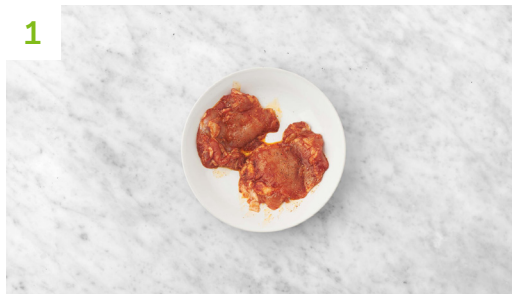
## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	689 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3084/ 737	448/ 107
Grasas (g)	27,1	3,9
de las cuales saturadas (g)	4,7	0,7
Carbohidratos (g)	86,5	12,6
de los cuales azúcares (g)	18,5	2,7
Proteínas (g)	32,0	4,6
Sal (g)	1,1	0,2

## Alérgenos

9) Mostaza.

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



### 1 Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un bol grande, mezcla el **pimentón ahumado**, el **comino** en polvo y la **nuez moscada**. Luego, agrega los **muslos de pollo** junto a un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Cubre el **pollo** con el aderezo y deja marinar en la nevera hasta el paso 4. **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!



### 2 Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm.



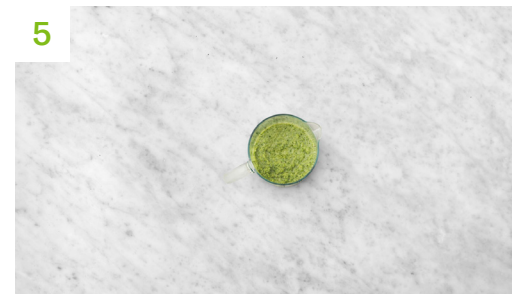
### 3 Hornea las verduras

Coloca la **cebolla**, la **zanahoria** y la **patata** en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 10 min.



### 4 Hornea el pollo

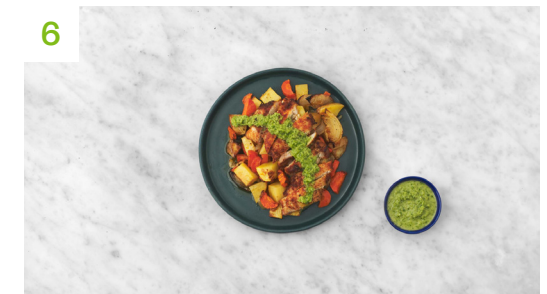
Cuando las **verduras** se hayan horneado 10 min, remueve para que se cocinen de manera uniforme. Luego, coloca los **muslos de pollo** marinados en la bandeja de horno, sobre las **verduras**, y agrega encima un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Hornea 15-20 min, dando la vuelta al **pollo** a mitad de cocción, hasta que el **pollo** esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior y las **verduras** queden tiernas y doradas.



### 5 Prepara el mojo verde

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja el **cilantro**. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, pícalo en cubitos. En una jarra medidora, agrega el **pimiento**, el **cilantro**, el **ajo**, el **vinagre de vino tinto**, el **azúcar** y el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de los tres). **Salpimenta**, luego, tritura con la ayuda de un túrmix durante al menos 1 min, hasta conseguir una **salsa** lisa.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el **mojo** menos espeso.



### 6 Emplata y disfruta

Cuando estén listas, sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca encima el **pollo** marinado al horno. Agrega el **mojo verde** sobre el plato al gusto y sirve el **mojo** restante en un bol aparte.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

