

Bocadillo de pollo con crema de queso griego con calabacín salteado y rúcula aliñada

Familia Rápido • Cocíname primero

7



Queso griego



Pan de chapata



Rúcula



Cebolla



Pechuga de pollo troceada



Vinagre balsámico



Calabacín

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



En la caramelización de la cebolla, los azúcares presentes en la cebolla se descomponen y transforman en compuestos de sabor y color más complejos, debido al calor aplicado durante una cocción lenta y prolongada. El proceso se ve facilitado por la presencia de agua en la cebolla, que ayuda a disolver los azúcares y a crear una textura suave y jugosa.

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:

Sartén, ensaladera, tostadora, varillas, túrmix, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	612 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3119/ 745	510/ 122
Grasas (g)	45,3	7,4
de las cuales saturadas (g)	12,7	2,1
Carbohidratos (g)	58,9	9,6
de los cuales azúcares (g)	6,6	1,1
Proteínas (g)	50,1	8,2
Sal (g)	3,1	0,5

Alérgenos

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

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



1 Carameliza la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y **sal** y cocina, removiendo regularmente, 2-3 min. Añade el **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más. Retira y reserva.



2 Cocina el calabacín

Retira los extremos del **calabacín**, luego, córtalo por la mitad. Corta cada mitad del **calabacín** en láminas de 1 cm de grosor. En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega las **láminas de calabacín**, **salpimenta** y cocina 2 min por lado, hasta que se doren.



3 Prepara la crema de queso

En una jarra medidora, agrega el **queso griego** desmenuzado, la mitad de la **cebolla caramelizada**, un chorrito de **agua** y **pimienta** al gusto. Luego, con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **crema** homogénea.



4 Cocina el pollo

Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.

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

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



5 Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla con varillas. Agrega la **rúcula** y remueve para que quede bien aderezada.



6 Emplata y disfruta

Unta el interior de los **panes de chapata** con la **crema de queso griego y cebolla caramelizada**. Agrega sobre la base el **calabacín**, el **pollo**, la **cebolla caramelizada** restante y **rúcula** al gusto. Tapa con la otra parte del **pan de chapata** y sirve en platos. Coloca las **láminas de calabacín** restantes junto a la **chapata** y acompaña con la **rúcula** restante.

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!

