

Pollo rebozado con mayonesa cítrica con zanahoria a la miel y arroz con perejil y limón

Familia • Cocíname primero

3



Panko



Pechuga de pollo



Miel



Mayonesa



Arroz basmati



Caldo de pollo



Zanahoria



Limón



Cebolla



Perejil

Cocinando: 35 mins
Listo en: 45 mins



Siempre es buen momento para disfrutar de un crujiente y sabroso pollo rebozado, pero no nos gustaría quedarnos ahí, así que te proponemos que lo cocines en el horno para hacerlo más saludable y lo acompañamos con zanahoria a la miel y un arroz sazonado con perejil y limón.

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

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, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, papel de cocina, pelador, plato hondo, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Mayonesa 8) 9)	5 sobres	10 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

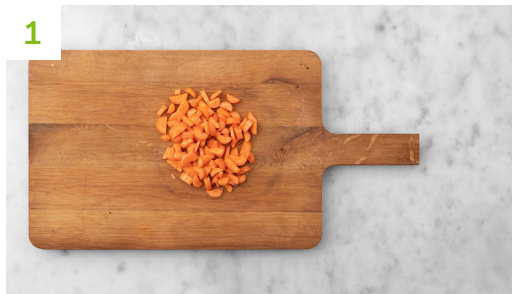
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	495 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3529/ 843	714/ 171
Grasas (g)	35,3	7,1
de las cuales saturadas (g)	4,6	0,9
Carbohidratos (g)	105,9	21,4
de los cuales azúcares (g)	17,1	3,5
Proteínas (g)	39,8	8,0
Sal (g)	1,9	0,4

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



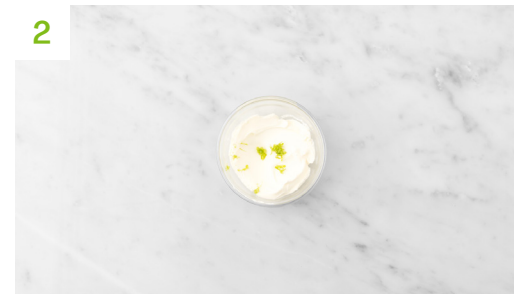
Adereza la zanahoria

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm de grosor. En un bol, mezcla la **zanahoria**, la **miel**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Reserva hasta el paso 4.



Hornea el pollo y la zanahoria

Coloca el **pollo rebozado** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno y, al otro lado, agrega las **zanahorias** con **miel**. Hornea a media altura durante 17-20 min, hasta que el **pollo** deje de estar rosado en el interior y las **zanahorias** estén tiernas. Da la vuelta a mitad de cocción.



Prepara la mayonesa cítrica

Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y, luego, corta el **limón** en gajos. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa**, la mitad de la ralladura de **limón**, unas gotas de zumo de **limón** y el **ajo** rallado.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Cocina el arroz

Pela y pica media **cebolla** (doble para 4p). En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina la **cebolla** 2-3 min. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo**, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 11-13 min. Remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

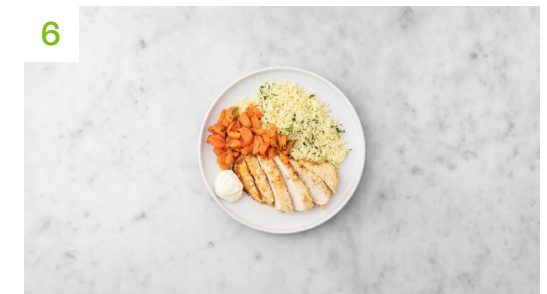
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Reboza el pollo

Seca el **pollo**, **salpimiento** y colócalo en un plato hondo. Agrega la mitad de la **mayonesa de limón** y mezcla para que el **pollo** quede bien cubierto. En otro plato, agrega el **panko** y reboza el **pollo**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido. **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!



Emplata y disfruta

Cuando el **arroz** esté listo, agrega al cazo la mitad del **perejil** picado y la **ralladura de limón** restante. **Salpimiento** y remueve bien. Sirve el **pollo rebozado** y las **zanahorias** asadas en platos y acompaña con el **arroz**. Espolvorea el **perejil** picado restante sobre la **zanahoria**. Sirve la **mayonesa de limón** restante a un lado y añade a tu plato al gusto.

¡Que aproveche!

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

