

Jamoncitos de pollo asados con tomates secos con manzana y verduras al horno

Familia • Cocíname primero

7



Jamoncitos de pollo



Manzana



Cebolla



Tomates secos



Pimiento verde italiano

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 45 mins



¿Conocías los tomates secos? Este producto se obtenía tradicionalmente exponiendo los tomates al sol varios días, hasta que perdían la mayor parte de su agua, para mejorar su conservación e intensificar su sabor. Aunque puedes haberlos probado con una burrata o una pasta, te proponemos que lo disfrutes en un guiso con jamoncitos de pollo.

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:

Fuente para el horno.

Ingredientes

	2P	4P
Jamoncitos de pollo*	4 unidades	8 unidades
Manzana	2 unidades	4 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Tomates secos	50 gramos	100 gramos
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	585 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2325/ 556	397/ 95
Grasas (g)	30,6	5,2
de las cuales saturadas (g)	7,5	1,3
Carbohidratos (g)	32,1	5,5
de los cuales azúcares (g)	22,2	3,8
Proteínas (g)	52,5	9,0
Sal (g)	1,7	0,3

Alérgenos

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

¡Recíclame!



1 Corta la manzana

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y aplástalo con la hoja del cuchillo. Pela la **manzana**, córtala por la mitad y retira el corazón. Luego, apóyala por la parte plana y en gajos de 1-2 cm.

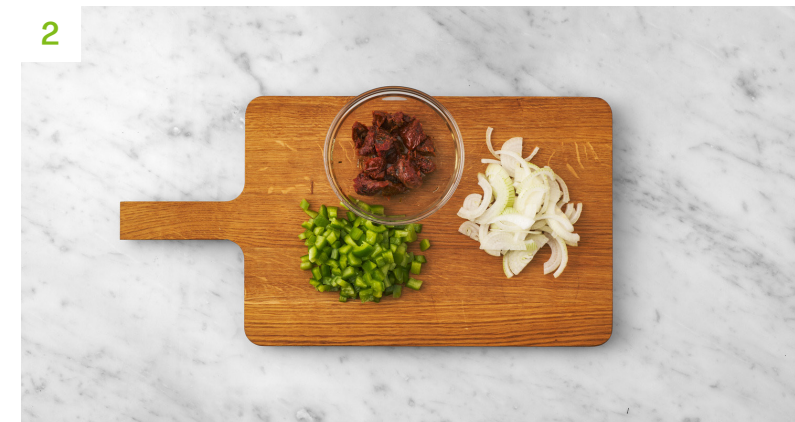


3 Añade los jamoncitos

Salpimenta los **jamoncitos de pollo**. En una fuente de horno, agrega las **verduras**, la **manzana**, los **tomates secos** y el **ajo** y añade encima un chorrito de **agua**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Coloca encima los **jamoncitos de pollo**.

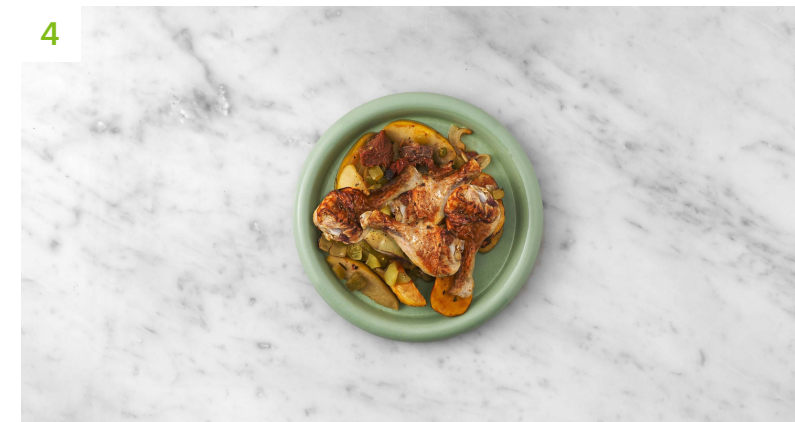
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



2 Prepara las verduras

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 0,5 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta los **tomates secos** por la mitad.



4 Hornea y emplata

Hornea a media altura 30-35 min o hasta que los **vegetales** estén tiernos y el **pollo** quede bien hecho en el interior. Luego, sirve los **vegetales** en la base de los platos y coloca encima el **pollo**. Aplasta y deshaz el **ajo** asado y mézclalo con los jugos que queden en la fuente. Luego, añade los jugos sobre el plato.

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.

