

Pechuga de pollo a la mostaza con miel

acompañada de puré de patatas y guisantes

Familia • Cocíname primero

13



Miel



Mostaza



Salsa de soja



Pechuga de pollo



Patata



Romero



Guisantes



Queso crema

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



Si quieres cocinar pollo, pero quieres probar otros sabores, atrévete con esta receta en la que le añadimos una salsa de miel y mostaza combinada con soja que lo volverá mucho más atractivo sin dejar de ser una receta sana. Acompáñalo de unos guisantes salteados y un puré de patatas y disfruta junto a tu familia de un plato lleno de sabor y color.

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, plato plano, jarra medidora, olla mediana, sartén, pelador, pasapurés, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Miel	1 paquete	2 paquetes
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Romero	½ unidad	1 unidad
Guisantes	140 gramos	280 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	125 ml	250 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

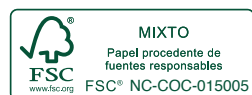
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	463 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2398/ 573	518/ 124
Grasas (g)	34,1	7,4
de las cuales saturadas (g)	6,1	1,3
Carbohidratos (g)	51,0	11,0
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,5
Proteínas (g)	36,2	7,8
Sal (g)	3,0	0,7

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

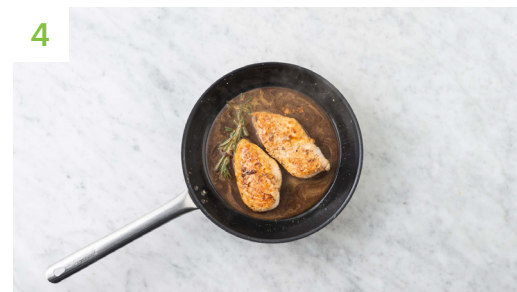
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



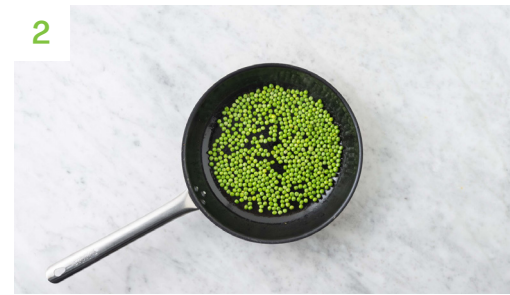
1 Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



4 Combina el pollo con la salsa

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **salsa** que has preparado, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y ¼ del **romero** en rama (doble para 4p) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2-3 min. Agrega el **queso crema** y remueve con las varillas. Añade el **pollo** y cocina 2-3 min, hasta que la **salsa** empiece a espesar. Cuando esté lista, retira el **romero** y **salpimiento**.



2 Saltea los guisantes

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Escurre los **guisantes**, agrégalos a la sartén y saltea 1-2 min, hasta que estén calientes. **Salpimiento** y reserva fuera de la sartén.



5 Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas con ayuda del colador y vuelve a ponerlas en la olla. Añade un chorrito de **aceite** o **mantequilla** al gusto, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.

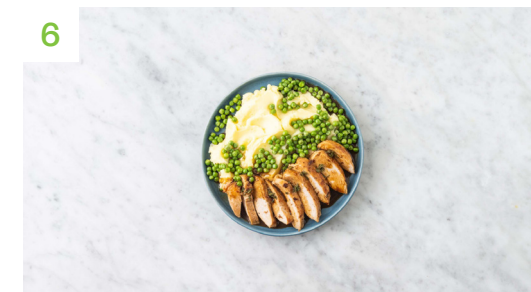


3 Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimiento** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Reserva fuera de la sartén. En un bol y con ayuda de unas varillas, mezcla la **miel**, la **salsa de soja** y la **mostaza**.

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!



6 Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad del **romero** restante (doble para 4p). Corta el **pollo** en tiras a lo ancho, luego, sírvelo en platos y cubre con la **salsa de mostaza y miel**. Agrega al lado el **puré de patata** y los **guisantes** y espolvorea el **romero** picado al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

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

