



# Pollo a la mostaza con miel

acompañado de puré de patatas y guisantes

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

2



Miel



Mostaza



Salsa de soja



Pechuga de pollo



Patata



Romero



Guisantes



Queso crema

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



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Miel	1 sobre	2 sobres
Mostaza <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	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* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Ajo	2 unidades	4 unidades
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Agua	125 ml	250 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	459 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2410/ 576	525/ 126
Grasas (g)	4,1	0,9
de las cuales saturadas (g)	2,2	0,5
Carbohidratos (g)	47,9	10,4
de los cuales azúcares (g)	9,0	2,0
Proteínas (g)	34,5	7,5
Sal (g)	3,0	0,7

## Alérgenos

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

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

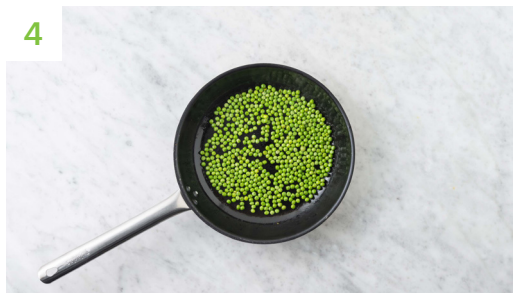
## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en hellofresh.es o nuestra app  
para evaluar la receta.



## 1 Cuece las patatas

Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con abundante **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y cocina, a fuego medio, 13-15 min o hasta que estén blandas.



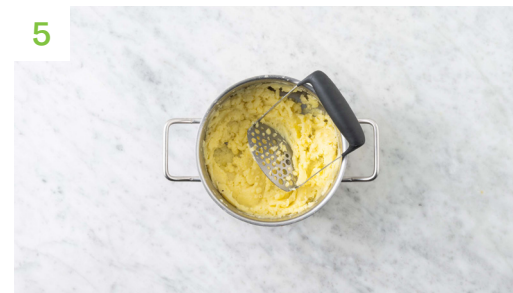
## 4 Cocina los guisantes

Retira el **pollo**, córtalo a tiras y colócalo en un plato plano. Vierte la **salsa** sobre el **pollo**. Lava la sartén y, luego, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Escurre los **guisantes** y agrégalos a la sartén. Saltea a fuego medio-alto 1-2 min, hasta que estén calientes. Deshoja el **romero** restante, pícalo y reservalo.



## 2 Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Reserva fuera de la sartén. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, mezcla la **miel**, la **salsa de soja** y la **mostaza**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



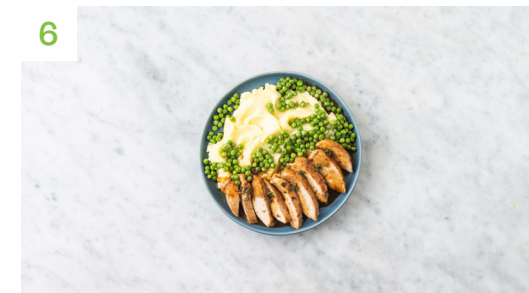
## 5 Haz el puré

Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en la olla y añade un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



## 3 Combina el pollo con la salsa

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **salsa** junto con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y  $\frac{2}{3}$  del **romero**. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y deja que se reduzca 2-3 min. Agrega el **queso crema** y remueve bien. Añade el **pollo** y cocina 2-3 min, hasta que la **salsa** empiece a espesar. Cuando esté lista, retira el **romero**.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve el **pollo a la mostaza y miel** junto al **puré de patata** y añade los **guisantes**. Espolvorea el **romero** picado por encima.

## ¡Que aproveche!