



Muslos de pollo asados a la barbacoa con verduras y patatas al horno

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

7



Muslos de pollo deshuesados



Patata



Pimiento



Calabacín



Sazonador barbacoa



Salsa barbacoa



Queso crema

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol grande, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Sazonador barbacoa 8)	1 sobre	2 sobres
Salsa barbacoa 9) 14)	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes

*Conservar en la nevera

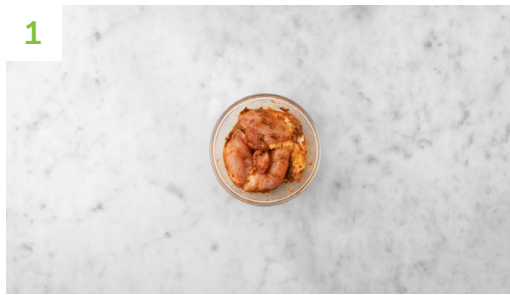
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	595 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2251/ 538	378/ 90
Grasas (g)	10,6	1,8
de las cuales saturadas (g)	5,0	0,8
Carbohidratos (g)	48,6	8,2
de los cuales azúcares (g)	12,7	2,1
Proteínas (g)	32,6	5,5
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

7) Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

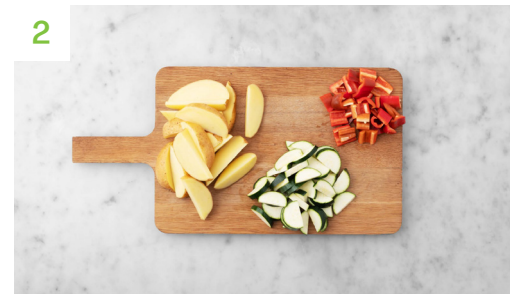
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un bol grande, agrega los **muslos de pollo**, la mitad del **sazonador barbacoa**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Con las manos, extiende el condimento por el **pollo** y reserva hasta el paso 4.

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



Prepara las verduras

Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



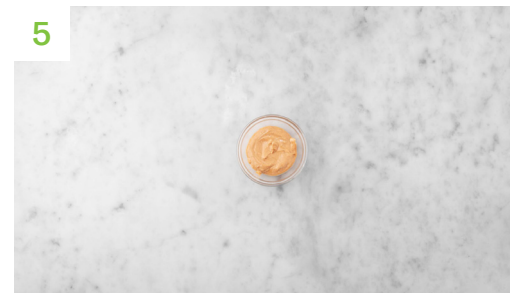
Cocina las verduras

Coloca el **calabacín**, el **pimiento** y las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **sazonador barbacoa** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que quede bien aderezado y hornea durante 10 min.



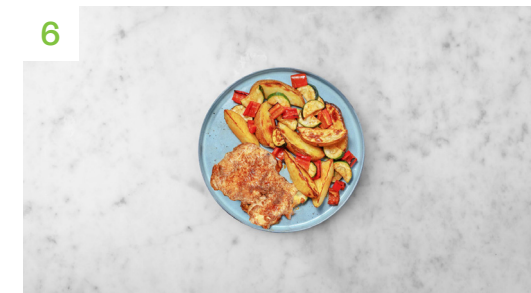
Cocina el pollo

Cuando las **verduras** se hayan horneado 10 min, dales la vuelta. Luego, agrega el **pollo** a la misma bandeja de horno, sobre las **verduras**, y cocina 15-17 min más, hasta que esté dorado y bien cocinado por dentro. Da la vuelta a mitad de cocción.



Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la **salsa barbacoa** y el **queso crema**. **Salpimienta**, agrega un chorrito de **aceite** y remueve bien con ayuda de unas varillas, de forma que quede una **salsa** lisa.



Emplata y disfruta

Divide el **pollo a la barbacoa**, las **verduras** y las **patatas** asadas entre los platos. Sirve la **crema de salsa barbacoa** a un lado para acompañar tu plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

