



Muslo de pollo laqueado con salsa hoisin

acompañado de patatas al horno y mayonesa de chile dulce

<650 calorías • Cocíname primero
Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

1



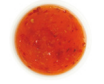
Muslos de pollo deshuesados



Salsa hoisin



Mayonesa



Salsa de chile dulce



Patata



Semillas de sésamo blancas



Cebollino

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, sartén mediana, pincel de silicona, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Salsa hoisin 3) 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Cebollino	½ unidad	1 unidad

*Conservar en la nevera

Información nutricional

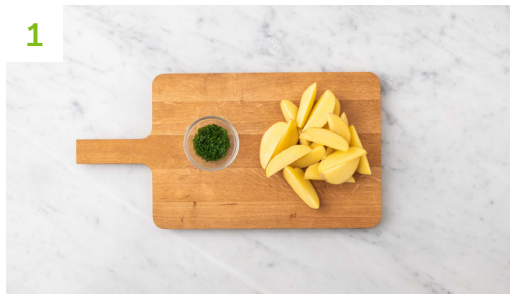
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	417 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2351/ 562	565/ 135
Grasas (g)	17,2	4,1
de las cuales saturadas (g)	3,0	0,7
Carbohidratos (g)	50,7	12,2
de los cuales azúcares (g)	14,9	3,6
Proteínas (g)	30,1	7,2
Sal (g)	1,2	0,3

Alérgenos

3) Sésamo 8) Huevo 9) Mostaza 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

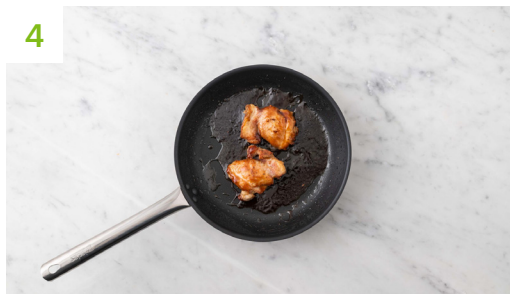
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

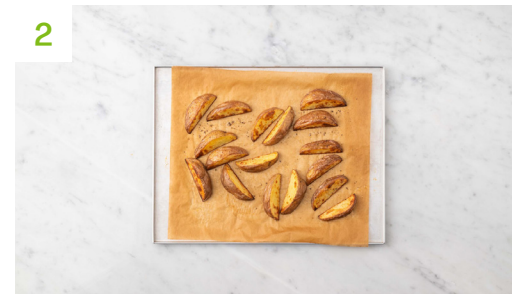
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



Laquea el pollo

Reduce a fuego bajo y aplica **salsa hoisin** sobre un lado del **pollo**. Dale la vuelta y cocina 1 min por el lado de la **salsa**. Repite el proceso con el otro lado del **pollo**, de forma que quede laqueado por ambos lados.

CONSEJO: Puedes aplicar la salsa con un pincel de cocina o, en su defecto, con una cuchara.



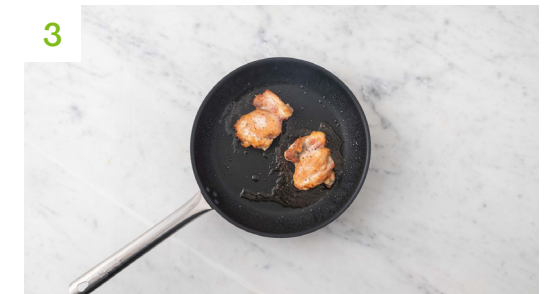
Hornea las patatas

Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno, añade un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Mezcla bien, hasta que las **patatas** queden bien aderezadas. Hornea en la parte superior del horno durante 25-30 min, hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad cocción.



Prepara la salsa

En un bol, mezcla con unas varillas la **mayonesa** con la **salsa de chile dulce** y la mitad del **cebollino** picado.

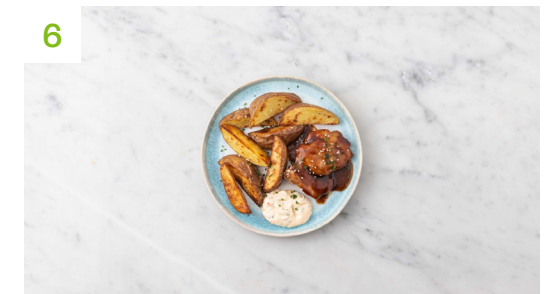


Dora el pollo

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva en un bol. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 4 min por lado, hasta que esté bien cocinado en el interior.

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

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** horneadas en un lado del plato y los **muslos de pollo laqueados** con **salsa hoisin** al otro. Sirve la **mayonesa de chile dulce** como acompañamiento. Espolvorea con las **semillas de sésamo** tostadas y el **cebollino** picado al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

