

# Fingers de pollo a la barbacoa con patatas al horno, ensalada de manzana y alioli

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos  
Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

7



Pechuga de pollo



Patata



Sazonador barbacoa



Manzana



Alioli



Panko



Zanahoria



Cogollos de lechuga



Vinagre balsámico



Mostaza

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, plato hondo, sartén, papel de cocina, pelador, plato, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Sazonador barbacoa <b>8)</b>	1 sobre	2 sobres
Manzana	1 unidad	2 unidades
Alioli <b>8)</b>	1 sobre	2 sobres
Panko <b>13)</b>	50 gramos	100 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Mostaza <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	763 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4184/ 1000	549/ 131
Grasas (g)	84,9	11,1
de las cuales saturadas (g)	11,1	1,5
Carbohidratos (g)	78,3	10,3
de los cuales azúcares (g)	17,3	2,3
Proteínas (g)	35,9	4,7
Sal (g)	1,2	0,2

## Alérgenos

**8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten  
**14)** Sulfitos.

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



### Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **ajo**, un chorrito de **aceite**,  $\frac{1}{4}$  del **sazonador barbacoa**, **sal** y **pimienta**. Remueve y hornea a media altura 20-25 min. Dales la vuelta a mitad de cocción.



### Fríe el pollo

En una sartén, calienta el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Una vez caliente, fríe el **pollo** 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Luego, coloca el **pollo** en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite. Espolvorea el **sazonador barbacoa** restante sobre el **pollo**.

**CONSEJO:** Para una buena fritura, el pollo debe estar sumergido en el aceite.



### Prepara los ingredientes

Mientras tanto, pela y ralla la **zanahoria**. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en láminas finas. Seca las **pechugas de pollo** y córtalas en 3 tiras longitudinales por persona. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Prepara la ensalada

En una ensaladera, mezcla la **mostaza**, el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite** para hacer una **vinagreta**. Retira la parte inferior de los **cogollos de lechuga** y separa las hojas. Justo antes de servir, añade la **lechuga**, la **zanahoria** y la **manzana** a la ensaladera. **Salpimenta** y mezcla bien.



### Reboza el pollo

**Salpimenta** las **tiras de pollo**. En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, mezcla el **panko** y  $\frac{2}{3}$  del **sazonador barbacoa** restante. Luego, coloca el **pollo** en el plato con el **huevo** batido y cúbrelo. A continuación, rebózalo en el **panko** aderezado. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



### Emplata y disfruta

Sirve el **pollo crujiente a la barbacoa** en platos y acompaña con la **ensalada de manzana** y las **patatas** al horno. Agrega el **alioli** en un bol y sirve junto al plato.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

