



# Torikatsu: pollo crujiente con curry japonés acompañado con patatas y pimiento al horno

Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

20



Pechuga de pollo



Leche de coco



Curry en polvo



Cebolla



Jengibre



Patata



Mix de especias  
del Norte de India



Pimiento



Panko

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, azúcar, harina, aceite para freír, mantequilla.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, cazo mediano, papel de cocina, plato hondo, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Leche de coco	180 ml	360 ml
Curry en polvo <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Aceite para freír	150 ml	300 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

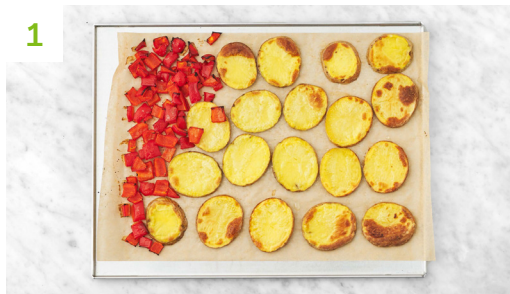
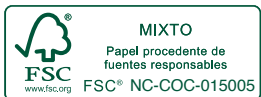
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	675 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4042/ 966	599/ 143
Grasas (g)	92,0	13,6
de las cuales saturadas (g)	23,6	3,5
Carbohidratos (g)	57,8	8,6
de los cuales azúcares (g)	10,4	1,5
Proteínas (g)	34,0	5,0
Sal (g)	0,3	0,1

## Alérgenos

**9)** Mostaza **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!



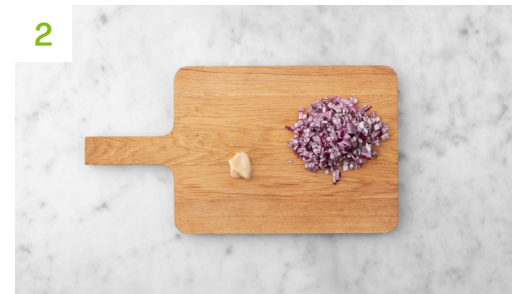
## Hornea los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta la **patata** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad, luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta**, remueve y hornea en el estante superior 20 min.



## Cocina la salsa

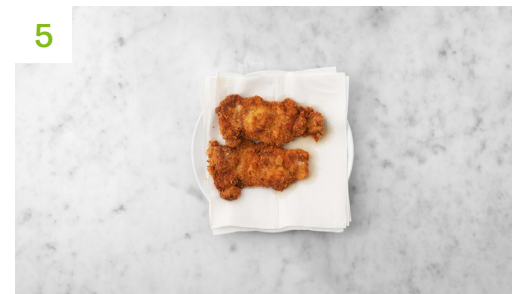
Cuando la **salsa** se haya reducido, colócala en la jarra medidora y tritura con un túrmix, hasta que quede una **salsa** homogénea. Agrega de nuevo al cazo y cocina a fuego medio 2-3 min más, hasta que la **salsa** se reduzca. **Salpimienta** al gusto. Cuando la **patata** y **pimiento** se hayan horneado 20 min, dales la vuelta. Luego, agrega encima la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a daditos y hornea 10 min más, hasta que se doren.



## Marina el pollo

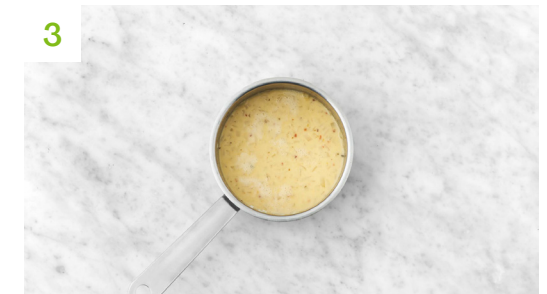
En un bol, agrega el **pollo**, la mitad de la **leche de coco** y el **curry en polvo**. **Salpimienta**, remueve para cubrir el **pollo** y deja marinar hasta el paso 5. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en dados pequeños. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p).

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



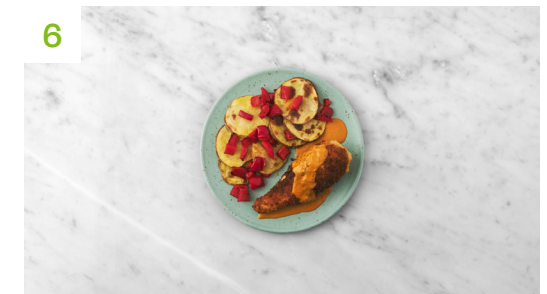
## Fríe el pollo

En un plato, agrega el **panko** y reboza el **pollo** marinado. En una sartén, calienta el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, cocina el **pollo** 3 min por lado, hasta que esté dorado y bien hecho en el interior. Una vez listo, coloca el **pollo** en plato con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.



## Prepara los ingredientes

En un cazo mediano, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade las **especias del Norte de India** y remueve para que se tuesten. Agrega la **cebolla**, la **leche de coco** restante, el **agua**, la **harina** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de los tres). Cocina a fuego medio 7-8 min, removiendo frecuentemente con varillas, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.



## Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y **pimientos** a un lado de los platos y coloca el **pollo crujiente** al otro lado. Agrega la **salsa** sobre el **pollo** al gusto.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

