

Pechuga de pollo en salsa casera de queso griego con crema de zanahoria y calabacín al horno

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

11



Calabacín



Pechuga de pollo



Queso griego



Queso crema



Zanahoria



Caldo vegetal

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

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, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

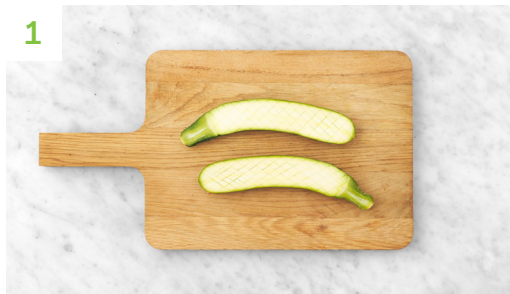
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	507 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2393/ 572	472/ 113
Grasas (g)	18,2	3,6
de las cuales saturadas (g)	11,9	2,3
Carbohidratos (g)	13,9	2,7
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,1
Proteínas (g)	39,3	7,8
Sal (g)	2,5	0,5

Alérgenos

7) Leche 10) Apio.

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

¡Recíclame!



Corta el calabacín

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo. Luego, en la parte interior del **calabacín**, haz cortes diagonales en ambas direcciones sin llegar a la piel, de forma que queden rombos. Agrega **sal** sobre el **calabacín** y deja reposar al menos 5 min.



Cocina el pollo

En la 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. Retira y reserva en un plato. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.

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



Prepara la zanahoria

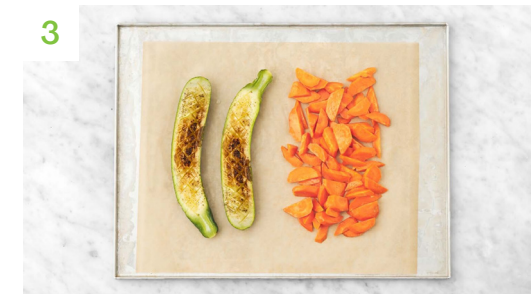
Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Coloca la **zanahoria** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezada. Con papel de cocina, presiona la superficie del **calabacín** para retirar el exceso de sal.



Prepara la salsa de queso

En la sartén, agrega el **queso griego** desmenuzado y la mitad del **queso crema**. Cocina a fuego medio-bajo 2 min más, mientras remueves con varillas, hasta que los **quesos** se fundan e integren. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **pollo** cocinado y cocina 2 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa de queso**. Prueba la **salsa** y rectifica de sal y **pimienta**.

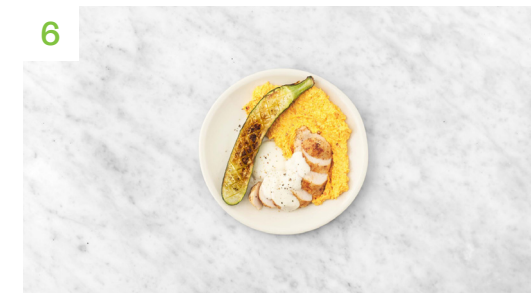
CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Dora el calabacín y hornea

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 2 min por lado, hasta que esté dorado. Colócalo en la bandeja de horno, junto a la **zanahoria**, y hornea a media altura durante 15-17 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. Remueve la **zanahoria** a mitad de cocción. Mientras tanto, pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

CONSEJO: Puedes cortar el calabacín por la mitad si no cabe en la sartén.



Tritura la crema y emplata

Cuando esté lista, coloca la **zanahoria** en una jarra medidora y agrega el **queso crema** restante, el **caldo vegetal** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y tritura con un túrmix, hasta que quede una **crema de zanahoria** homogénea y cremosa. Corta el **pollo** en rodajas, luego, sírvelo con la **salsa de queso griego** en platos. Coloca la **crema de zanahoria** a un lado y sirve el **calabacín** al horno al otro lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

