



# Bol de quinoa y pollo con pesto casero de rúcula

con pera caramelizada y queso griego

Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Pechuga de pollo



Rúcula



Pecorino



Quinoa



Miel



Queso griego



Pera

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, vinagre de vino tinto.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Pera	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	40 ml	80 ml
Aceite para la salsa	20 ml	40 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	365 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3251/777	891/213
Grasas (g)	17,6	4,8
de las cuales saturadas (g)	10,3	2,8
Carbohidratos (g)	47,3	13,0
de los cuales azúcares (g)	8,6	2,4
Proteínas (g)	45,3	12,4
Sal (g)	1,9	0,5

## Alérgenos

7) Leche.

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



### 1 Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



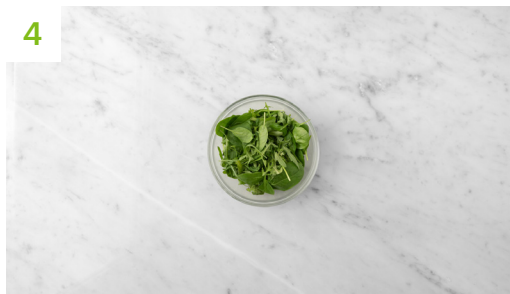
### 2 Prepara el pesto

En la jarra medidora, agrega  $\frac{1}{3}$  de la **rúcula**, el **queso pecorino**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Agrega **pimienta** al gusto y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un **pesto de rúcula** liso.



### 3 Carameliza la pera

Pela la **pera**, córtala por la mitad y retira el corazón. Luego, apóyala por la parte plana y corta gajos de 1 cm. Calienta una sartén antiadherente a fuego alto. Luego, añade la **pera**, la **miel** y un chorrito de **agua** y cocina 2-3 min, removiéndola frecuentemente, hasta que oscurezca y se caramelicé. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva. No limpies la sartén, dará más sabor al **pollo** que cocinarás después.



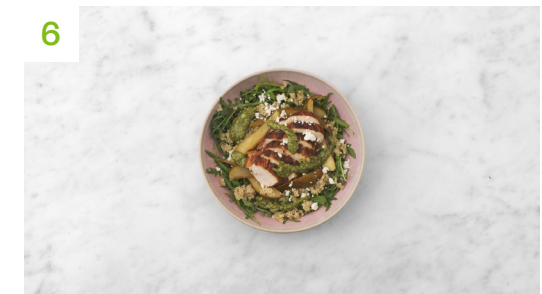
### 4 Prepara la ensalada

Desmenuza el **queso griego** en trozos medianos. En una ensaladera, agrega la **rúcula** restante, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que la **ensalada** quede aderezada.



### 5 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. Fuera de la sartén, corta el **pollo** a lo ancho en tiras de 1 cm. Reserva el **aceite** que quede en la sartén. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### 6 Emplata y disfruta

Adereza la **quinoa** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Sirve la **rúcula** aderezada en la base de los platos y agrega encima la **quinoa**. Añade sobre la **quinoa** la **pera caramelizada**, el **queso griego** y el **pollo**. Acaba el plato con el **pesto de rúcula** y el **aceite** que quedó en la sartén tras cocinar el **pollo**.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

