

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

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos

1



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.

Cocinando: 30 mins
Listo en: 35 mins



Viaja a Estados Unidos con este pollo crujiente a la barbacoa acompañado de patatas al horno y una ensalada de zanahoria, lechuga y manzana que podrás disfrutar en familia. Esta sabrosa receta se completa con un delicioso alioli, que aporta a este plato un toque local inconfundible.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

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 8)	1 sobre	2 sobres
Manzana	1 unidad	2 unidades
Alioli 8)	1 sobre	2 sobres
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	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	705 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4184/ 1000	593/ 142
Grasas (g)	56,2	8,0
de las cuales saturadas (g)	7,1	1,0
Carbohidratos (g)	78,3	11,1
de los cuales azúcares (g)	17,3	2,5
Proteínas (g)	39,1	5,6
Sal (g)	1,3	0,2

Allergens

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



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 **pimiento**. Remueve y hornea a media altura 20-25 min. Dale 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 en la ensaladera la **lechuga**, la **zanahoria** y la **manzana**. **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!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

