

Pollo crujiente con mayonesa de hoisin con calabacín y puré de patata y boniato

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos

8



Pechuga de pollo



Patata



Boniato



Mayonesa



Salsa hoisin



Panko



Calabacín

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



Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



El pollo rebozado siempre es apetecible, pero nos gustaría ofrecerte un plato más original. Por ello, cubrimos el pollo con una mayonesa de hoisin, de inspiración asiática, y acompañamos con un puré cremoso de boniato y patata que, además de este precioso color naranja, nos ofrece una versión diferente del clásico puré.

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:

Colador, plato hondo, sartén mediana, sartén, papel de cocina, pelador, plato, olla, pasapurés, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
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	658 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3971/949	604/144
Grasas (g)	60,3	9,2
de las cuales saturadas (g)	7,1	1,1
Carbohidratos (g)	56,6	8,6
de los cuales azúcares (g)	10,2	1,6
Proteínas (g)	40,2	6,1
Sal (g)	0,9	0,1

Alérgenos

3) Sésamo 8) Huevo 9) Mostaza 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

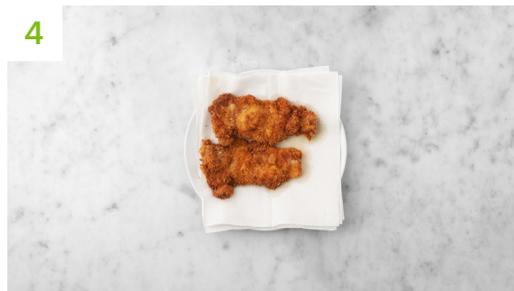
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Cuece las patatas y boniato

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela el **boniato** y la **patata** y córtalos en dados de 2 cm. En una olla, agrega la **patata** y el **boniato**, cubre con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que ambos estén tiernos.



Fríe el pollo

Limpia la sartén y calienta el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega el **pollo rebozado** y cocina 2-3 min por lado o hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Luego, reserva sobre un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

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

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



Prepara la mayonesa de hoisin

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina el **calabacín** 5-6 min, moviendo ocasionalmente, hasta que se dore. **Salpimenta** y reserva fuera de la sartén. En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** con la **salsa hoisin**, hasta conseguir una **salsa** homogénea.

CONSEJO: Puedes añadir un chorrito de agua a la mayonesa para que sea más líquida.



Prepara el puré

Cuando la **patata** y el **boniato** estén listos, escúrrelos y vuelve a ponerlos en la olla. Añade un chorrito de **aceite** o **mantequilla** al gusto, **salpimenta** y, con un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.



Empana el pollo

Seca el **pollo** y **salpimenta**. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**. Luego, enharina el **pollo** y, a continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



Emplata y disfruta

Corta el **pollo crujiente** en tiras y sírvelo en un lado de los platos. Sirve el **puré de patata y boniato** y el **calabacín** salteado al otro lado, por separado. Sobre el **pollo**, agrega la **mayonesa de hoisin** al gusto. Sirve la **salsa** restante a un lado para agregar más al plato a tu gusto.

¡Que aproveche!

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

