



# Pechuga de pollo con alioli de membrillo

con puré de patatas y cebolla caramelizada con guisantes

Rápido • Cocíname primero

5



Pechuga de pollo



Alioli



Patata



Guisantes



Cebolla



Membrillo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, mantequilla.



Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



El membrillo se produce a partir del fruto del árbol del mismo nombre, recolectado en otoño cuando está maduro. Su pulpa dura y aromática se cuece con azúcar hasta obtener una pasta espesa, conocida como dulce de membrillo. Lo combinamos con alioli para acompañar esta sencilla y completa receta.

## 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:

Bol, colador, sartén, pelador, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Alioli 8)	2 sobres	4 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Guisantes	140 gramos	280 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Membrillo	25 gramos	50 gramos
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	517 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2596/ 620	502/ 120
Grasas (g)	31,9	6,2
de las cuales saturadas (g)	4,1	0,8
Carbohidratos (g)	58,8	11,4
de los cuales azúcares (g)	15,1	2,9
Proteínas (g)	35,6	6,9
Sal (g)	1,6	0,3

## Alérgenos

8) Huevo.

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

1



## Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreelas con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Luego, escúrrelas y reserva en la olla.

3



## Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Mientras tanto, mezcla en un bol el **alioli** y el **membrillo**.

**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!

2



## Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo. Escurre los **guisantes**, agrégalos a la sartén y saltea 2 min más. **Salpimienta** y retira de la sartén.

4



## Prepara el puré y emplata

Cuando las **patatas** estén listas, agrega un chorrito de **aceite**, **mantequilla** al gusto, **sal** y **pimienta** y tritura con un pasapurés o tenedor, hasta conseguir un **puré**. Sirve el **puré de patatas**, la **cebolla** con **guisantes** y el **pollo** en platos, por separado. Agrega el **alioli** de **membrillo** a un lado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

