

Muslo de pollo asado con queso griego con vegetales horneados en su jugo y pimentón

Familia • Cocíname primero

5



Patata



Cebolla



Pimiento



Tomillo seco



Pimentón ahumado



Muslos de pollo deshuesados



Queso griego



Muslos de pollo deshuesados

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 45 mins



¿Solo tienes 10 minutos para preparar un plato? Descubre esta receta en la que todo se cocina al horno, tan solo tendrás que aderezar los ingredientes y podrás desentenderte hasta que esté lista. Añade queso griego desmenuzado para acabar este sabroso y cómodo plato.

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.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Patata*	400 g	800 g	1200 g
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento*	1 ud	1 ud	2 uds
Tomillo seco	1 ud	2 uds	3 uds
Pimentón ahumado 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Muslos de pollo deshuesados*	280 g	560 g	840 g
Queso griego* 7)	100 g	200 g	300 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	572 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2415/ 577	422/ 101
Grasas (g)	30,7	5,4
de las cuales saturadas (g)	11,5	2,0
Carbohidratos (g)	48,4	8,5
de los cuales azúcares (g)	9,8	1,7
Proteínas (g)	37,7	6,6
Sal (g)	1,4	0,2

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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



1 Prepara los ingredientes

¡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 la **cebolla** y córtala en tiras de 2 cm.
- Corta el **pimiento** en tiras de 1 cm.



2 Hornea los vegetales

- Coloca los **vegetales** y el **ajo** sin pelar en una bandeja de horno con papel de horno.
- Agrega la mitad del **tomillo seco**, el **pimentón ahumado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve.
- Hornea a media altura 15 min.

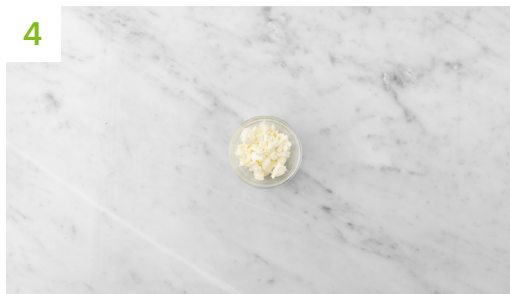


3 Añade el pollo

- Seca el **pollo**, **salpimienta** y agrega un chorrito de **aceite** y el **tomillo seco** restante.
- Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15 min, remueve.
- Luego, sobre las **verduras**, coloca los **muslos de pollo**. Hornea 15-17 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho.

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!



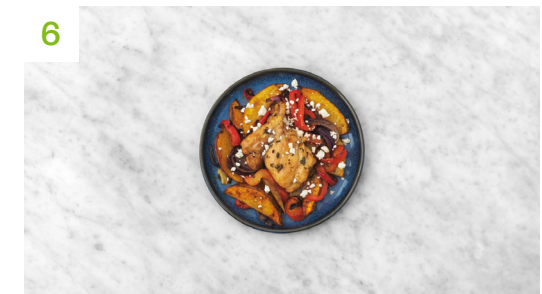
4 Prepara el queso

- Mientras tanto, desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos.



5 Mezcla el ajo

- Cuando el **pollo** y los **vegetales** estén listos, retira la piel del **ajo** y deséchala.
- Aplasta el **ajo** asado con un tenedor y mézclalo con los jugos que queden en la bandeja.
- Remueve para que las **verduras** y el **pollo** queden sazonados.



6 Emplata y disfruta

- Sirve el **pollo asado** con **patatas** y **verduras** en platos y agrega encima los jugos que hayan quedado en la bandeja de horno.
- Agrega el **queso griego** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!

Por favor, recicla nuestros envases



A TU MEDIDA

x2 MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS

Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

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

