¡Directo al horno! Jamoncitos de pollo con salsa romesco

sobre cebolla, calabacín y boniato asados

24

Familia • Cocíname primero

Cebolla

Calabacín

Pimiento

Tomate

Boniato

Jamoncitos de pollo

Avellanas enteras crudas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 45 mins

Descubre esta receta de preparación sencilla en la que podrás disfrutar de unos jamoncitos de pollo asados con un abanico de verduras vistoso y equilibrado, que aderezamos con una salsa romesco casera para poner en virtud las salsas españolas en un plato de tradición.

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, túrmix, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Calabacín*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Tomate*	1 ud	2 uds	3 uds
Boniato*	400 g	800 g	1200 g
Jamoncitos de pollo*	4 uds	8 uds	12 uds
Avellanas enteras crudas **2) 23)**	10 g	20 g	30 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Vinagre	1 cda	2 cda	3 cda
Aceite para la salsa	3 cda	6 cda	9 cda

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**938 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	3829/ 915	408/ 98
Grasas (g)	28,8	3,1
de las cuales saturadas (g)	7,0	0,7
Carbohidratos (g)	89,0	9,5
de los cuales azúcares (g)	27,2	2,9
Proteínas (g)	61,7	6,6
Sal (g)	84,9	9,1

Alérgenos

2) Frutos secos **23)** Avellanas.

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

¡Recíclame!

Por favor, recicla nuestros envases

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

1

3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Pela la **cebolla** y corta en tiras de 2 cm.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Corta el **pimiento** en cuadrados de 2 cm.
- Corta el **tomate** a cuartos.
- Corta el **boniato** en dados de 2 cm.

3

Que cobre vida el romesco

- Cuando esté listo, coloca el **tomate**, el **pimiento** y el **ajo** asado en una jarra medidora.
- Agrega las **avellanas**, el **vinagre**, el **aceite para la salsa**, **sal** y **pimienta**.
- Tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir una **salsa romesco** lisa y homogénea.

2

Hornea los vegetales y el pollo

- Coloca el **pimiento**, el **tomate** y el **ajo** pelado en una mitad de una bandeja de horno con papel de horno.
- Al otro lado de la bandeja, coloca el **calabacín**, la **cebolla**, **boniato** y el **pollo**.
- Adereza todo con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve por separado.
- Hornea a media altura 30-35 min, removiendo a mitad de cocción, hasta que los **vegetales** queden tiernos y el **pollo** esté bien hecho.

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

4

Listo para disfrutar

- Sirve el **boniato**, el **calabacín** y la **cebolla** asados en la base de los platos y coloca encima los **jamoncitos de pollo**.
- Cubre con la **salsa romesco** al gusto.

¡Que aproveche!

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