# Mostaza y miel: pollo cubierto en salsa

## acompañado de puré de patatas y guisantes

Familia • Cocíname primero

3

Patata

Guisantes

Pechuga de pollo

Miel

Salsa de soja

Mostaza

Romero

Queso crema

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins

¿Has oído hablar del plato combinado? Seguro que has probado alguno en un clásico bar de pueblo y sabes tan bien como nosotros que no hay nada más reconfortante. Para hacer honor a esta tradición, hemos creado una receta con pechuga de pollo cubierta de una salsa de romero, mostaza y miel en la que acompañamos con guisantes y puré de patata.

## 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 plano, jarra medidora, olla mediana, sartén, pelador, pasapurés, bol pequeño, varillas.

## Ingredientes

| | 2P | 4P | 6P |
|---|---|---|---|
| Patata* | 400 g | 800 g | 1200 g |
| Guisantes | 140 g | 280 g | 420 g |
| Pechuga de pollo* | 2 uds | 4 uds | 6 uds |
| Miel | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Salsa de soja **11) 13) 15)** | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Mostaza **9)** | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Romero* | ½ ud | 1 ud | 1½ ud |
| Queso crema* **7)** | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Ajo | 2 uds | 4 uds | 6 uds |
| Agua | 125 ml | 250 ml | 375 ml |

**Conservar en la nevera*

## Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|---|---|---|
| **en base a los ingredientes sin cocinar** | **488 g** | **100 g** |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2512/ 600 | 515/ 123 |
| Grasas (g) | 34,5 | 7,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 6,1 | 1,3 |
| Carbohidratos (g) | 51,5 | 10,6 |
| de los cuales azúcares (g) | 11,5 | 2,4 |
| Proteínas (g) | 42,0 | 8,6 |
| Sal (g) | 2,9 | 0,6 |

## Alérgenos

**7)** Leche **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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

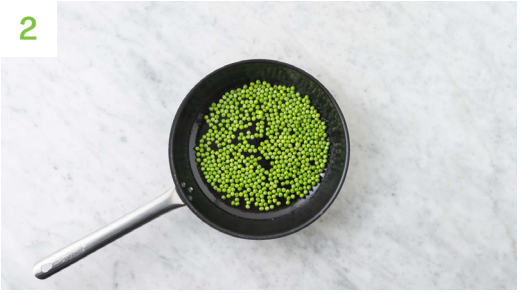
1

## 3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega las **patatas**, cúbrelas con **agua** y añade **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.

2



## Guisantes al fuego

- Pela y pica el **ajo**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Escurre los **guisantes**, agrégalos a la sartén y saltea 1-2 min. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén.

3

## Turno del 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.
- Reserva fuera de la sartén.
- En un bol, mezcla con varillas la **miel**, la **salsa de soja** y la **mostaza**.

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

4

## Combina todo

- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **salsa** que has preparado, el **agua** y la mitad del **romero** y lleva a ebullición.
- Luego, cocina a fuego medio 2-3 min.
- Agrega el **queso crema** y remueve con las varillas.
- Añade el **pollo** y cocina 2-3 min. Cuando esté lista, retira el **romero** y **salpimienta**.

5

## Prepara el puré

- Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas y vuelve a ponerlas en la olla.
- Añade un chorrito de **aceite** o **mantequilla** al gusto, **sal** y **pimienta** al gusto.
- Con un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.

6

## Listo para disfrutar

- Deshoja y pica el **romero** restante.
- Corta el **pollo** en tiras a lo ancho, luego, sírvelo en platos y cubre con la **salsa de mostaza y miel**.
- Agrega al lado el **puré de patata** y los **guisantes** y espolvorea el **romero** picado al gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!

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