

Pinchitos de pollo con aderezo al estilo cajún

acompañado de verduras y manzana asada

Familia

18



Patata



Pimiento verde italiano



Manzana



Espicias mediterráneas



Pincho de pollo cajún

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 30 mins



¿Hay algo más reconocible en una parrilla española que unos buenos pinchos de carne? Brochetas sencillas, nacidas de la cocina popular y pensadas para compartir, donde el fuego hace su magia. En esta versión, el pollo se acompaña de patata, pimiento y manzana asada, un guiño casero y sabroso.

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, sartén, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Patata*	400 g	800 g	1200 g
Pimiento verde italiano*	1 ud	2 uds	3 uds
Manzana*	1 ud	2 uds	3 uds
Especias mediterráneas	1 ud	2 uds	3 uds
Pincho de pollo cajún*	400 g	800 g	1200 g

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	537 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2063/ 493	384/ 92
Grasas (g)	18,3	3,4
de las cuales saturadas (g)	3,1	0,6
Carbohidratos (g)	48,9	9,1
de los cuales azúcares (g)	11,5	2,1
Proteínas (g)	44,4	8,3
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

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

 ¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡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.
- Corta el **pimiento** en dados de 2-3 cm.
- Corta la **manzana** en gajos.



Pinchitos al fuego

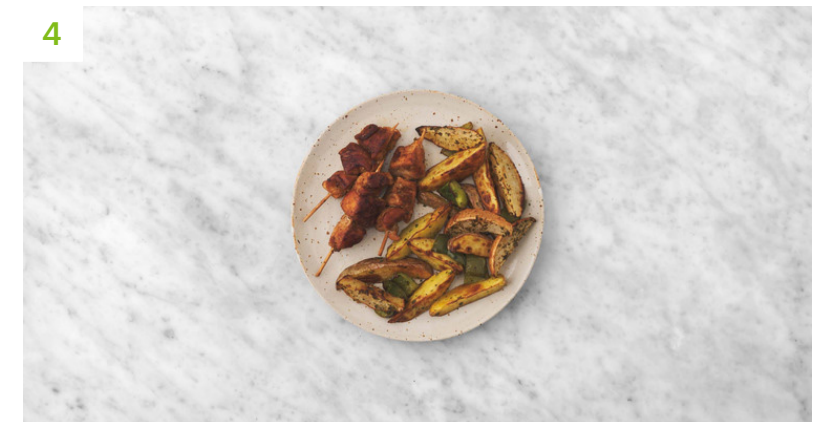
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina los **pinchos de pollo cajún** 5-7 min, girando para que queden dorados y bien cocinados por todas partes.

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



¡Esto se calienta!

- Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, las **especias mediterráneas**, **sal** y **pimienta**.
- Mezcla y hornea a media altura 20-25 min o hasta que los **vegetales** queden dorados. Dale la vuelta a mitad de cocción.



¡A la mesa!

- Sirve los **pinchos de pollo cajún** en platos y acompaña con las **verduras** y la **manzana** asadas.

¡Que aproveche!

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

