

Ensalada de patata con pechuga de pollo

tomates cherry, pepino y maíz dulce

<650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero</p>

Cocinando: 20 min · Listo en: 20 min









Pechuga de pollo

Pepino





Maíz dulce

Mayones





Tomate cherry

Chalota





Patatas baby

Especias italianas

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes. Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, tapa, sartén mediana, olla mediana, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	70 gramos	140 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Chalota	1 unidad	2 unidades
Patatas baby	320 gramos	640 gramos
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
*Conservar en la nevera		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	577 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1939/ 464	336/ 80
Grasas (g)	14,9	2,6
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	38,9	6,7
de los cuales azúcares (g)	10,6	1,8
Proteínas (g)	33,1	5,7
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

8) Huevo 9) Mostaza

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta? Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.





Cuece las patatas

Corta las **patatas baby** por la mitad o en cuartos si son grandes. Coloca las **patatas baby** en una olla mediana y cubre con **agua**. Agrega una pizca de **sal** y lleva a ebullición con la tapa puesta. Cocina 12-14 min o hasta que estén tiernas. Cuando estén cocidas, escurre con ayuda de un colador y enjuaga con agua fría.



Prepara la ensalada

Escurre la mitad del **maíz** (doble para 4p) con ayuda de un colador. Pica finamente la **chalota**. Corta los **tomates cherry** en cuartos. Corta el **pepino** por la mitad y, luego, corta en cubos pequeños. En una ensaladera, mezcla la **mayonesa** con el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Agrega las **patatas** cocidas, los **tomates cherry**, el **pepino**, la **chalota** y el **maíz**. **Salpimienta** y remueve bien para mezclar bien todos los ingredientes.



Cocina las pechugas de pollo

Espolvorea las **especias italianas** sobre las **pechugas de pollo** y presiona ligeramente para asegurar que el **sazón** queda bien adherido. Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio. Cocina el **pollo** 2-3 min por lado. Baja el fuego y cocina el **pollo** 4-5 min más, hasta que no esté rosado en el interior. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Corta la **pechuga de pollo** en tiras. Reparte la **ensalada de patata** en platos hondos y coloca las **pechugas de pollo** en tiras sobre la **ensalada**.

¡Que aproveche!