



Hamburguesa de pollo rebozado en panko con mayonesa de chipotle y ensalada fresca

Fácil y rápido • Huevos no incluidos • Cocíname primero
Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

1



Muslos de pollo
troceados



Mayonesa



Panecillos de brioche



Panko



Pasta chipotle



Mezclum

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, bol grande, bol mediano, papel de cocina, bol pequeño, cazo pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Mayonesa 8) 9)	1 sobre	2 sobres
Panecillos de brioche* 3) 7) 8) 13)	2 unidades	4 unidades
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Pasta chipotle 11) 13) 14)	1 sobre	2 sobres
Mezclum	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite de semillas	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	387 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4096/ 979	1058/ 253
Grasas (g)	119,2	30,8
de las cuales saturadas (g)	18,9	4,9
Carbohidratos (g)	55,6	14,4
de los cuales azúcares (g)	8,3	2,1
Proteínas (g)	32,7	8,5
Sal (g)	1,8	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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.



1

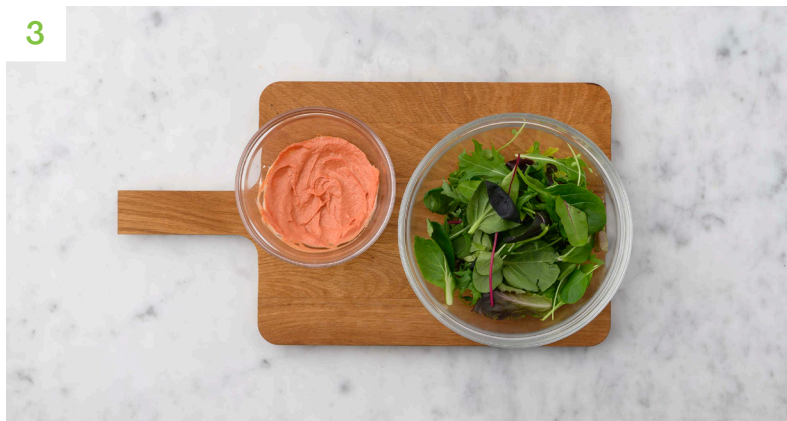


Prepara el pollo

Precalienta el horno a 200°C. Coloca el **panko** en un bol mediano y bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) en otro bol. **Salpimenta los muslos de pollo troceados** al gusto. Reboza los **trozos de pollo** en el **huevo** hasta que queden bien cubiertos. Luego, reboza el **pollo** en el **panko**, presiona un poco para que se adhiera bien.

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

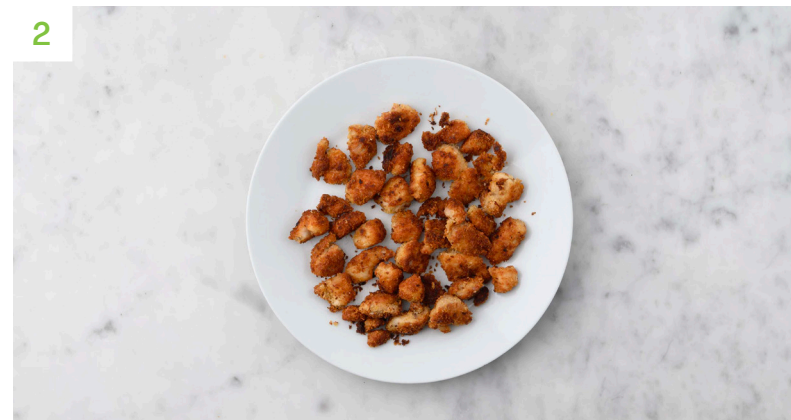
3



Tuesta el pan y prepara la ensalada

Abre los **panecillos de brioche**. Cuando el horno esté caliente, pon los **panecillos de brioche** hacia arriba en una bandeja de horno. Hornea 2-3 min, hasta que estén tostados. En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** junto con la **pasta chipotle**. En un bol grande, añade **sal**, **pimienta** y un chorrito generoso de **aceite de oliva**. Agrega el **mezclum** al bol y remueve para que la **ensalada** quede uniformemente aliñada.

2



Fríe el pollo

En un cazo pequeño, pon a calentar el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes). Una vez esté caliente, fríe los **trozos de pollo** durante 3-4 min. Luego, ponlos en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de **aceite**.

4



Emplata

En la base de cada **panecillo de brioche**, unta **mayonesa de chipotle** al gusto. Después, añade los **trozos de pollo frito** y un poco de la **ensalada**. Acaba de montar tu **hamburguesa** cubriendo con la parte superior del **panecillo**. Sirve la **ensalada** restante a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!