



Nuggets de pollo caseros con patatas con cogollos a la plancha y mayonesa de miel y mostaza

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos
Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

5



Pechuga de pollo troceada



Panko



Patata



Mayonesa



Mostaza



Miel



Pimentón ahumado



Tomillo seco



Cogollos de lechuga

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, plato hondo, bol grande, sartén grande, plato plano, papel de cocina, cazo pequeño, pinzas.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	3 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Aceite de semillas	150 ml	300 ml
Huevo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	601 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3743/ 895	623/ 149
Grasas (g)	83,6	13,9
de las cuales saturadas (g)	11,2	1,9
Carbohidratos (g)	53,1	8,8
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,2
Proteínas (g)	33,5	5,6
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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 helofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. En un bol, mezcla la **patata**, el **pimentón**, el **tomillo**, la **harina** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Coloca los **gajos de patata** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea durante 20-25 min o hasta que estén dorados. Dale la vuelta a mitad de cocción.



Saltea los cogollos

Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. **Salpimienta** los **cogollos** y cocina en la sartén durante 2 min por lado, hasta que estén dorados. Reserva fuera de la sartén.



Reboza el pollo

En un cazo, agrega el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio. **Salpimienta** el **pollo**. En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). Agrega el **panko** a otro plato hondo. Cubre el **pollo** con el **huevo batido** y, luego, rebózalo en **panko**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Para una buena fritura, los ingredientes deben estar sumergidos en el aceite.



Prepara la salsa

En un bol, agrega la **mayonesa**, la **miel** y la **mostaza**. **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea.



Fríe los nuggets

Cuando el **aceite** esté caliente, agrega el **pollo rebozado** y fríe durante 7-8 min, removiendo ocasionalmente, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Una vez el **pollo** esté listo, sácalo del cazo con unas pinzas y colócalo en un plato plano con papel de cocina para retirar el exceso de grasa.

CONSEJO: Para que el aceite no pierda temperatura, no cocines todo el pollo de una vez.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas al tomillo y pimentón**, los **cogollos** a la plancha y los **nuggets crujientes de pollo** en platos. Acompaña con la **mayonesa de mostaza y miel**.

¡Que aproveche!