

Pollo crujiente a la barbacoa con ensalada, patatas al horno y alioli

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos
Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

2



Pechuga de pollo



Patata



Sazonador barbacoa



Manzana



Alioli



Panko



Zanahoria



Cogollos de lechuga



Vinagre balsámico



Mostaza

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, plato hondo, bol mediano, sartén, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Sazonador barbacoa 8)	1 sobre	2 sobres
Manzana	1 unidad	2 unidades
Alioli 8)	1 sobre	2 sobres
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	110 gramos	220 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	614 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2594/620	423/101
Grasas (g)	9,7	1,6
de las cuales saturadas (g)	1,3	0,2
Carbohidratos (g)	75,8	12,3
de los cuales azúcares (g)	16,1	2,6
Proteínas (g)	35,2	5,7
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **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 helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pon las **patatas** en un bol mediano y agrega un chorrito de **aceite de oliva**, $\frac{1}{4}$ del **sazonador barbacoa**, el **ajo**, **sal** y **pimienta** al gusto. Mezcla todo y dispón las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea durante 20-25 min o hasta que estén doradas.



Prepara el rebozado

En un plato hondo, mezcla el **panko**, $\frac{2}{3}$ del **sazonador barbacoa** restante, **sal** y **pimienta** al gusto. En otro plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara los ingredientes

Mientras, pela y ralla la **zanahoria**. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en láminas finas. Corta las **pechugas de pollo** en tiras longitudinales (tres por persona) y resérvalas en un bol.

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



Fríe el pollo

Cuando queden 7-8 min para que las **patatas** terminen de cocinarse, pon una sartén a calentar a fuego medio-alto con un chorrito generoso de **aceite**. Sumerge el **pollo** en el **huevo** y, luego, pásalo por el **panko**, comprobando que queda uniformemente cubierto. Cocínalo en la sartén 3-4 min por cada lado. Luego, ponlo sobre un papel de cocina para escurrir el exceso de **aceite**. Espolvorea el resto de **sazonador barbacoa** sobre el **pollo**.



Prepara la ensalada

En un bol mediano, mezcla la **mostaza**, un chorrito de **aceite de oliva** y el **vinagre balsámico** para hacer una **vinagreta**. Retira la parte inferior de la mitad de la **lechuga** (doble para 4p) y separa las hojas. Justo antes de servir, añade la **lechuga**, la **zanahoria** y la **manzana**. Mezcla bien.



Emplata y disfruta

Sirve el **pollo crujiente a la barbacoa** en platos y acompaña con la **ensalada** y las **patatas al horno**. Agrega el **alioli** en un bol y sirve junto al plato.

¡Que aproveche!