



Muslos de pollo al horno a la barbacoa con verduras salteadas y patatas asadas

Familia • Cocíname primero
Cocinando: 10 min • Listo en: 30 min

1



Muslos de pollo
des huesados



Patata



Pimiento



Calabacín



Sazonador barbacoa



Salsa barbacoa



Queso crema

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Papel de aluminio, bandeja de horno con papel de horno, bol grande, sartén antiadherente, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Sazonador barbacoa	1 sobre	2 sobres
Salsa barbacoa 9) 14)	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	574 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1781/ 426	311/ 74
Grasas (g)	10,7	1,9
de las cuales saturadas (g)	5,0	0,9
Carbohidratos (g)	46,9	8,2
de los cuales azúcares (g)	12,7	2,2
Proteínas (g)	32,6	5,7
Sal (g)	1,1	0,2

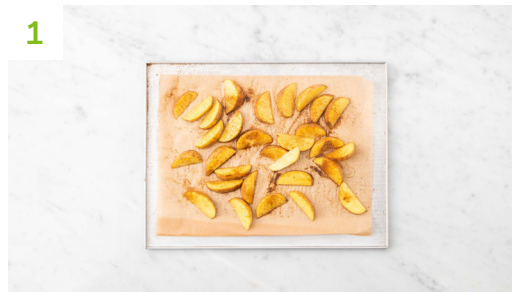
Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **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.



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en gajos de 1 cm y ponlas en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega la mitad del **sazonador barbacoa**, un chorrito de **aceite** y **salpimenta** al gusto. Mezcla bien, de forma que las **patatas** queden cubiertas por el **aderezo**. Cocina en medio del horno 20-25 min, hasta que estén doradas. Da la vuelta a mitad cocción.



Cocina las verduras

Pon a calentar una sartén antiadherente con un chorrito de **aceite de oliva**. Agrega el **pimiento** y el **calabacín** y cocina, a fuego medio-bajo, durante 5-6 min, hasta que estén dorados. **Salpimenta** y remueve de vez en cuando.



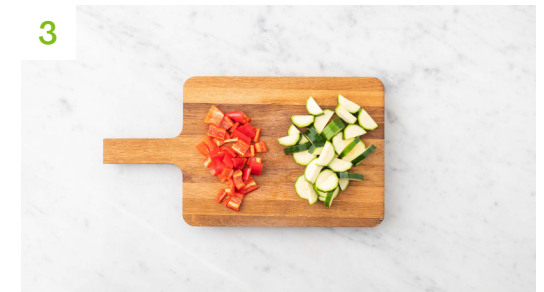
Adereza y cocina el pollo

Mientras se cocinan las patatas, añade los **muslos de pollo** a un bol grande y agrega **sal** y **pimiento** y el **sazonador barbacoa** restante. Con la ayuda de tus manos, extiende el condimento por el **pollo**. Agrega el **pollo** a una bandeja de horno con papel de aluminio y cocínalo durante 17-19 minutos. Da la vuelta a mitad cocción.



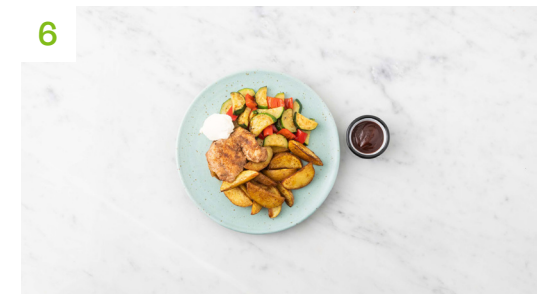
Saca el pollo y las patatas del horno

Cuando el **pollo** y las **patatas** estén listos, sácalos del horno.



Prepara las verduras

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en cuadrados de 2 cm. Corta el **calabacín** por la mitad y, luego, corta medias lunas de 0,5 cm.



Emplata y disfruta

Divide el **pollo a la barbacoa**, las **verduras salteadas** y las **patatas asadas** entre los platos. Reparte el **queso crema** y sirve la **salsa barbacoa** en un bol pequeño para acompañar.

¡Que aproveche!