

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

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

7



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, papel de cocina, bol mediano, sartén, pelador, ensaladera.

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
Aceite de semillas	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	703 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4134/ 988	588/ 141
Grasas (g)	84,7	12,1
de las cuales saturadas (g)	11,0	1,6
Carbohidratos (g)	75,8	10,8
de los cuales azúcares (g)	16,1	2,3
Proteínas (g)	35,2	5,0
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 hellofresh.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, luego, apoya la **patata** por la parte plana 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**, $\frac{1}{4}$ del **sazonador barbacoa** y el **ajo**. **Salpimenta**, 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.



Reboza el pollo

En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, mezcla el **panko** y $\frac{2}{3}$ del **sazonador barbacoa** restante. **Salpimenta** el **pollo**. Luego, coloca el **pollo** en el plato con el **huevo** batido y cúbrelo. A continuación, rebózalo en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



Prepara los ingredientes

Mientras tanto, pela y ralla la **zanahoria**. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en láminas finas. Seca las **pechugas de pollo** y córtalas en 3 tiras longitudinales por persona. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Fríe el pollo

En una sartén, calienta el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Una vez caliente, fríe el **pollo** 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Luego, coloca el **pollo** en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de **aceite**. Espolvorea el **sazonador barbacoa** restante sobre el **pollo**.



Prepara la ensalada

En una ensaladera, mezcla la **mostaza**, el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite** 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 a la ensaladera la **lechuga**, la **zanahoria** y la **manzana**. **Salpimenta** y mezcla bien.



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!