Pollo a la parmigiana

con patatas al horno y ensalada de rúcula

Familia • Cocíname primero

Cocinando: 40 min • Listo en: 40 min

7

Patata

Mayonesa

Queso italiano rallado curado

Tomate

Cebolla

Vinagre balsámico

Pechuga de pollo

Panko

Albahaca

Rúcula

Tomate frito

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, azúcar, mantequilla, orégano.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, plato hondo, sartén mediana, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Mayonesa **8) 9)**	1 sobre	2 sobres
Queso italiano rallado curado* **7)**	25 gramos	50 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico* **14)**	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Panko **13)**	50 gramos	100 gramos
Albahaca*	½ unidad	1 unidad
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Tomate frito	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**731 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	3715/ 888	509/ 122
Grasas (g)	18,4	2,5
de las cuales saturadas (g)	3,9	0,5
Carbohidratos (g)	80,6	11,0
de los cuales azúcares (g)	22,1	3,0
Proteínas (g)	41,6	5,7
Sal (g)	2,7	0,4

Alérgenos

7) Leche **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.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220ºC. Pela las **patatas** y córtalas en bastones de 1 cm de grosor. Mézclalos en un bol con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Reparte las **patatas** cortadas en una bandeja de horno con papel de horno, dejando espacio para el **pollo**. Hornea durante 25-30 min o hasta que estén doradas. Da la vuelta a mitad de cocción.

2

Cocina la salsa

Pela y pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. A fuego medio, cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y sofríe 4-5 min. Agrega el **tomate frito**, la mitad del **vinagre balsámico**, el **orégano** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes para ambos). Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina durante 10 min. Remueve regularmente y **salpimienta**.

3

Reboza las pechugas

Seca la **pechuga de pollo** con papel de cocina y **salpimienta**. Pon el **panko** en un plato hondo. Unta la **mayonesa** en la **pechuga de pollo** y, luego, agrégala al plato del **panko**, presiona un poco para que se impregne todo bien.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4

Cocina el pollo

Calienta un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) en una sartén a fuego medio. Cocina el **pollo** durante 2-3 min por lado. Luego, coloca el **pollo** en una fuente para el horno y extiende la **salsa de tomate** por encima. Cubre con la mitad del **queso italiano rallado**. Cuando queden 10-12 min para que las **patatas** estén listas, pon el **pollo** en el horno y hornea durante 10-12 min.

5

Prepara la ensalada

Deshoja la mitad de la **albahaca** (doble para 4p) y trocéala en trozos grandes. Corta el **tomate** en dados. Agrega el **tomate**, la mitad de la **albahaca** y la **rúcula** en una ensaladera. Justo antes de servir, aliña la **ensalada** con el **vinagre balsámico** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

6

Emplata y disfruta

Divide las **patatas** horneadas entre los platos. Coloca el **pollo a la parmigiana** al lado y adorna con el **queso rallado** y la **albahaca** restante al gusto. Sirve la **ensalada** a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!