



Pollo rebozado con mayonesa cítrica acompañado de zanahoria a la miel y arroz con perejil y limón

Familia • Cocíname primero

Cocinando: 40 min • Listo en: 40 min

2



Panko



Pechuga de pollo



Miel



Mayonesa



Arroz basmati



Caldo de pollo



Zanahoria



Limón



Perejil



Cebolla

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, pelador, plato hondo, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	5 sobres	10 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	60 ml	120 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	490 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3261/ 779	666/ 159
Grasas (g)	19,0	3,9
de las cuales saturadas (g)	3,2	0,7
Carbohidratos (g)	104,0	21,2
de los cuales azúcares (g)	15,3	3,1
Proteínas (g)	38,2	7,8
Sal (g)	1,4	0,3

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 hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



1



Cocina el arroz

Precalienta el horno a 220°C. Pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). En un cazo, calienta un chorrito de **aceite**, agrega la **cebolla** y cocina 2-3 min. Añade el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo, el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.

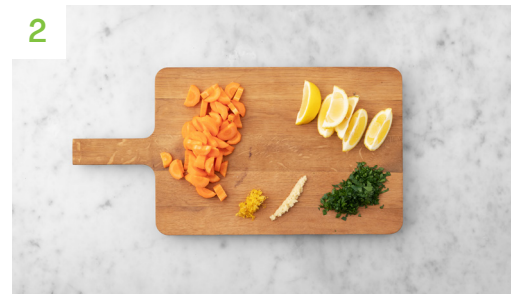
4



Hornea el pollo

Cuando el **pollo** esté rebozado, colócalo en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura 12-14 min, hasta que deje de estar rosado en el interior.

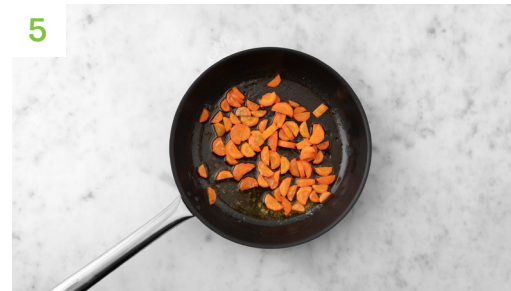
2



Prepara los ingredientes

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm de grosor. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y córtalo en gajos. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa**, la mitad de la **ralladura de limón** y el **ajo** picado.

5



Cocina la zanahoria

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **zanahoria**, la **miel**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cocina, removiendo ocasionalmente, 9-10 min, hasta que la **zanahoria** esté tierna. Retira de la sartén y reserva en un bol mediano. Agrega al bol la mitad del **perejil** y unas gotas de zumo de **limón**. **Salpimenta** y mezcla bien.

3

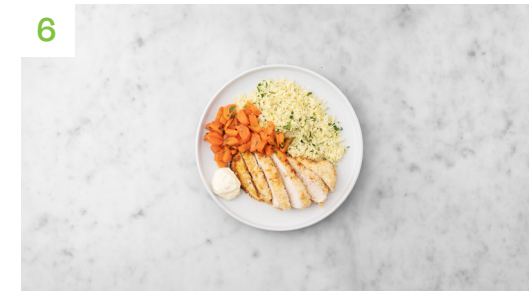


Reboza el pollo

Seca el **pollo** y **salpimenta**. Agrega la mitad de la **mayonesa de limón** en un bol grande. En un plato hondo, agrega el **panko**. Luego, agrega el **pollo** al bol grande con la **mayonesa de limón** y remueve para que quede bien cubierto. A continuación, cubre el **pollo** con el **panko**.

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

6



Emplata y disfruta

En el cazo del **arroz**, agrega el **perejil** restante y la **ralladura de limón** restante. **Salpimenta** y remueve bien. Sirve el **arroz basmati**, las **zanahorias** y el **pollo rebozado** en los platos y acompaña con la **mayonesa de limón** restante.

¡Que aproveche!