

Pollo con salsa de mostaza y champiñones con patatas al romero y brócoli al horno

Familia <650 calorías • Cociname primero
Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

13



Romero



Champiñones



Pechuga de pollo



Brócoli



Nata líquida



Mostaza



Patata



Chalota



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, jarra medidora, sartén mediana, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Romero*	1 unidad	2 unidades
Champiñones*	125 gramos	250 gramos
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Nata líquida* 7)	150 gramos	300 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	651 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2259/ 540	347/ 83
Grasas (g)	11,9	1,8
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,0
Carbohidratos (g)	56,5	8,7
de los cuales azúcares (g)	12,5	1,9
Proteínas (g)	40,7	6,3
Sal (g)	0,9	0,1

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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 Hornea las patatas y el brócoli

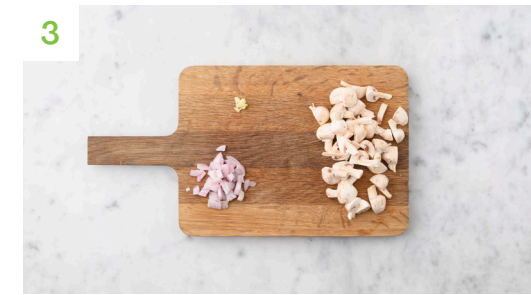
Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en gajos. Corta el tronco del **brócoli** y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos. Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno, agrega la mitad del **romero** deshojado y **salpimiento** al gusto. Hornea durante 20-25 min. Cuando le queden 10-15 min a las **patatas**, agrega el **brócoli** al horno.



2 Cocina el pollo

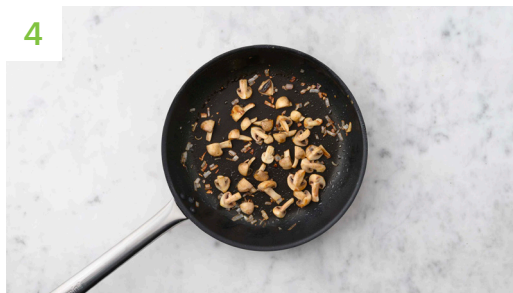
Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez esté caliente, pon las **pechugas de pollo** y cocina durante 2-3 min por lado, hasta que esté dorado. Luego, retíralo la sartén y reserva en un plato.

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



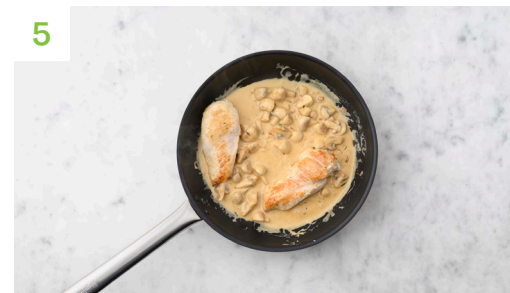
3 Prepara las verduras

Limpia la mitad de los **champiñones** (doble para 4p) con ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalos en cuartos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la **chalota**.



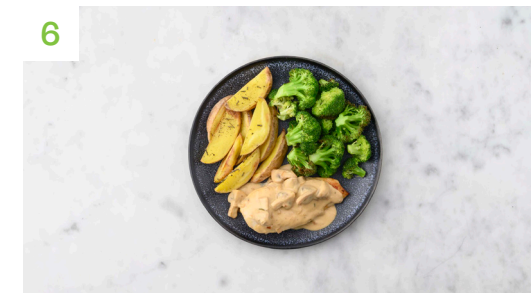
4 Cocina los champiñones

En la sartén del **pollo**, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y la **chalota**. Cocina a fuego medio 1-2 min, hasta que se doren. Sube el fuego y agrega los **champiñones**. Cocina 2-3 min más, hasta que se reduzcan.



5 Agrega el pollo y la salsa

Agrega a la sartén el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), la **mostaza** y el **romero** restante. Baja el fuego y añade la **nata líquida** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2 min. Agrega el **pollo** a la sartén y cocina 2-3 min más, hasta que los ingredientes se integren y la **salsa** espese.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **brócoli** y las **patatas** en platos. Coloca el **pollo** a un lado y cúbrelo con la **salsa de mostaza**.

¡Que aproveche!