



Mostaza y miel: pollo cubierto en salsa

acompañado de puré de patatas y guisantes

Recetas Estrella

Preparación en 15'

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/mostaza-y-miel-pollo-cubierto-en-salsa-350>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Olla mediana, Jarra medidora, Colador, Pelador, Sartén, Pasapurés, Varillas, Bol pequeño, Plato plano

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patata (gramo(s))	400	800	1200
Guisantes (gramo(s))	140	280	420
Pechuga de pollo (unidad(es))	2	4	6
Miel (paquete)	1	2	3
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Mostaza (sobre(s))	1	2	3
Romero (unidad(es))	½	1	1½
Queso crema (paquete)	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	4	8	12
Ajo (unidad(es))	2	4	6
Agua (mililitro(s))	125	250	375
Mantequilla (Al gusto)	to taste	to taste	to taste
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2513 kj
Valor energético (kcal)	601 kcal
Grasas	34.5 g
de las cuales saturadas	6.1 g
Carbohidratos	51.5 g
de los cuales azúcares	11.8 g
Fibra	1.2 g
Proteínas	42 g
Sodio	2.86 mg

Allergens

Leche, Soja, Gluten, Trigo, Mostaza

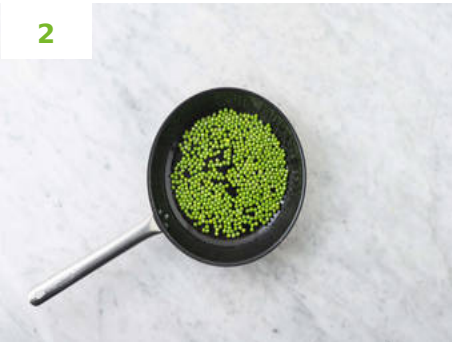
Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

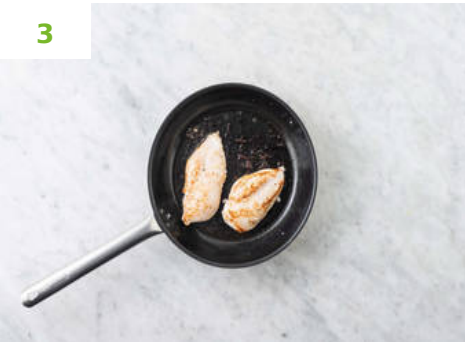
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Guisantes al fuego

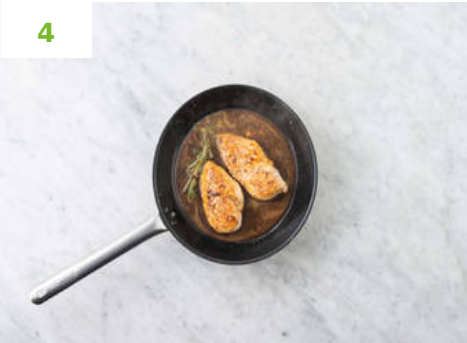
- Pela y pica el **ajo**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Escurre los **guisantes**, agrégalos a la sartén y saltea 1-2 min. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén.



Turno del pollo

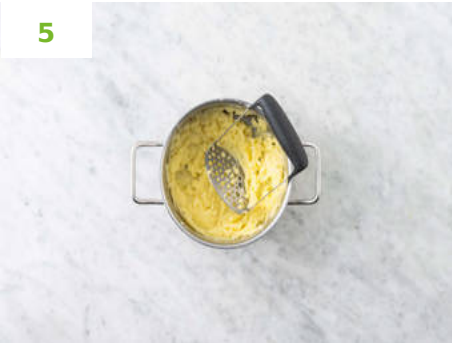
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.
- Reserva fuera de la sartén.
- En un bol, mezcla con varillas la **miel**, la **salsa de soja** y la **mostaza**.

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



Combina todo

- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **salsa** que has preparado, el **agua** y la mitad del **romero** y lleva a ebullición.
- Luego, cocina a fuego medio 2-3 min.
- Agrega el **queso crema** y remueve con las varillas.
- Añade el **pollo** y cocina 2-3 min. Cuando esté lista, retira el **romero** y **salpimienta**.



Prepara el puré

- Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas y vuelve a ponerlas en la olla.
- Añade un chorrito de **aceite** o **mantequilla** al gusto, **sal** y **pimienta** al gusto.
- Con un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



Listo para disfrutar

- Deshoja y pica el **romero** restante.
- Corta el **pollo** en tiras a lo ancho, luego, sírvelo en platos y cubre con la **salsa de mostaza** y **miel**.
- Agrega al lado el **puré de patata** y los **guisantes** y espolvorea el **romero** picado al gusto sobre el plato.

Enjoy your meal!