



**HELLO
FRESH**

Pechuga de pollo con alioli de membrillo

con puré de patatas y cebolla caramelizada con guisantes

Preparation time : 25 min.



Patata



Cebolla



Guisantes



Pechuga de
pollo



Alioli



Membrillo



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Azúcar



Mantequilla



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/pechuga-de-pollo-con-alioli-de-membrillo-366>

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

Colador, Pelador, Olla, Bol, Sartén

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patata (gramo(s))	400	800	1200
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Guisantes (gramo(s))	140	280	420
Pechuga de pollo (unidad(es))	2	4	6
Alioli (sobre(s))	2	4	6
Membrillo (gramo(s))	25	50	75
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Azúcar (cucharadita(s))	½	1	1½
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)	2708 kJ
Valor energético (kcal)	647 kcal
Grasas	32.4 g
de las cuales saturadas	4.1 g
Carbohidratos	59 g
de los cuales azúcares	15.2 g
Fibra	1.3 g
Proteínas	41.2 g
Sodio	1.67 mg

Allergens

Huevo

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.
- Luego, escúrrelas y reserva en la olla.



Pollo al fuego

- 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.
- Mientras tanto, mezcla en un bol el **alioli** y el **membrillo**.

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



Carameliza la cebolla

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 2-3 min.
- Añade el **azúcar** y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo.
- Escurre los **guisantes**, agrégalos a la sartén y saltea 2 min más.
- **Salpimienta** y retira de la sartén.



Prepara el puré y emplata

- Cuando las **patatas** estén listas, agrega un chorrito de **aceite**, **mantequilla** al gusto, **sal** y **pimienta** y tritura con un pasapurés o tenedor, hasta conseguir un **puré**.
- Sirve el **puré de patatas**, la **cebolla** con **guisantes** y el **pollo** en platos, por separado.
- Agrega el **alioli** de **membrillo** a un lado.

Enjoy your meal!