



Pollo al estilo de Luisiana: crujiente con especias cajún

con puré de boniato y ensalada de manzana

Familia

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/pollo-al-estilo-de-luisiana-crujiente-con-especias-cajun-639>

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

Plato hondo, Rallador, Colador, Papel de cocina, Pelador, Olla, Sartén, Pasapurés, Ensaladera

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Boniato (gramo(s))	400	800	1200
Panko (gramo(s))	50	100	150
Mix de especias Cajún (sobre(s))	1	2	3
Pechuga de pollo (unidad(es))	2	4	6
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Manzana (unidad(es))	1	2	3
Rúcula (gramo(s))	50	100	150
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Huevo (unit)	1	2	3
Aceite para freír (mililitro(s))	150	300	450
Vinagre (cucharadita(s))	1	2	3
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)	5617 kj
Valor energético (kcal)	1343 kcal
Grasas	96.5 g
de las cuales saturadas	12.2 g
Carbohidratos	86.2 g
de los cuales azúcares	23.9 g
Fibra	11.9 g
Proteínas	45 g
Sodio	0.9 mg

Allergens

Sulfitos, Gluten, Trigo

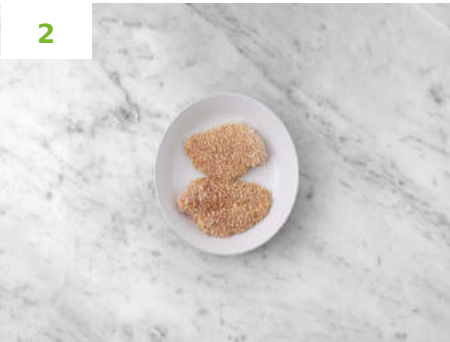
Always check the product labels for allergen information.



Boniato en marcha

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

- Pela el **boniato** y córtalo en dados de 3 cm.
- En una olla, agrega el **boniato**, cúbrelo con **agua** y añade una pizca de **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 20-25 min o hasta que esté blando.



Reboza el pollo

- En un plato hondo, mezcla el **panko**, las **especias cajún**, **sal** y **pimienta**.
- En otro plato, bate el **huevo**.
- Cubre el **pollo** con el **huevo** y rebózalo en el **panko** especiado.
- En una sartén, calienta el **aceite para freír** a fuego medio-alto.

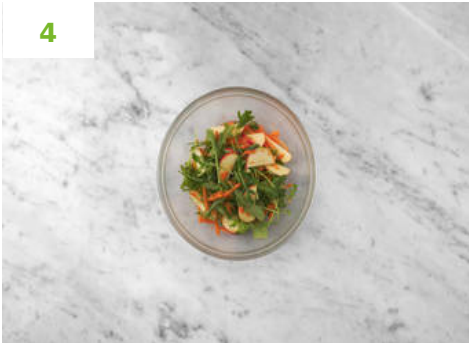
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



¡A la rica fritura!

- Fríe el **pollo** 3-4 min por lado, hasta que quede dorado y bien hecho por dentro.
- Cuando esté listo, reserva en un plato con papel de cocina.

SABÍAS QUE: Para asegurar que tus frituras queden crujientes, el pollo debe estar lo más seco posible y debe cocinarse completamente sumergido y en aceite muy caliente (entre 150 y 180°C).



Que no falte el verde

- Pela y ralla la **zanahoria**.
- Corta la **manzana** por la mitad, retira el corazón y corta láminas finas.
- En una ensaladera, mezcla el **vinagre**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Añade la **zanahoria**, la **manzana** y la **rúcula** y mezcla.



Prepara el puré

- Cuando el **boniato** esté listo, escúrrelo y colócalo de nuevo en la olla.
- Agrega un chorrito de **aceite** o **mantequilla** al gusto, **salpimenta** al gusto y tritura con un pasapurés, hasta obtener un **puré** homogéneo y sedoso.



¡A la mesa!

- Sirve el **pollo crujiente**, el **puré de boniato** y la **ensalada** en platos, por separado.

Enjoy your meal!