



HELLO
FRESH

Extra de pollo crujiente con rebozado de quinoa

con patatas asadas, salsa de mostaza y miel y ensalada

Familia

Preparation time : 35 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/extra-de-pollo-crujiente-con-rebozado-de-quinoa-96>

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, Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Papel de cocina, Plato, Cazo con tapa, Ensaladera, Sartén mediana

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Quinoa (gramo(s))	100	200	300
Patata (gramo(s))	400	800	1200
Muslos de pollo deshuesados (gramo(s))	660	1320	1980
Mayonesa (sobre(s))	3	6	9
Mostaza (sobre(s))	1	2	3
Miel (paquete)	½	1	1½
Cogollos de lechuga (gramo(s))	220	440	660
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Agua (mililitro(s))	100	200	300
Harina para rebozar (cucharadita(s))	30	60	90
Huevo (unit)	1	2	3
Harina (cucharada(s))	2	4	6
Orégano (cucharadita(s))	½	1	1½
Aceite para freír (mililitro(s))	150	300	450
Vinagre (cucharadita(s))	2	4	6
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	5901 kJ
Valor energético (kcal)	1410 kcal
Grasas	70.3 g
de las cuales saturadas	10.6 g
Carbohidratos	76.2 g
de los cuales azúcares	9.7 g
Fibra	6.1 g
Proteínas	75 g
Sodio	1.23 mg

Allergens

Huevo, Mostaza

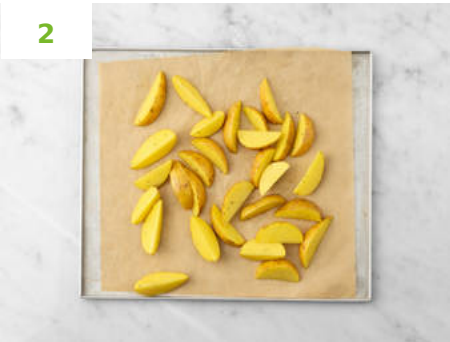
Always check the product labels for allergen information.



Quinoa en marcha

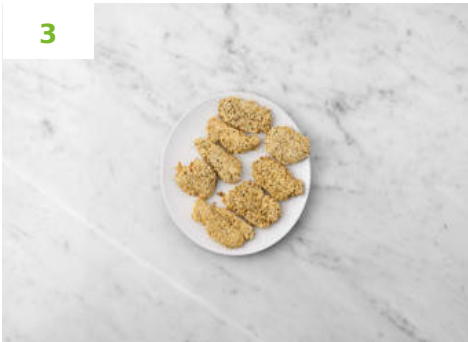
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- En un cazo, agrega el **agua**, una pizca de **sal** y la mitad de la **quinoa**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 12 min, con el cazo tapado.
- Una vez listo, remueve y deja reposar con la tapa puesta.



¡Esto se calienta!

- Corta las **patatas** en gajos de 1-2 cm de grosor.
- Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Mezcla y hornea a media altura 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.



Reboza el pollo

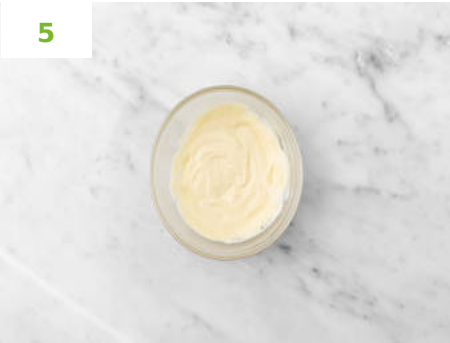
- Corta cada **muslo de pollo** en 4 trozos, luego, **salpimenta**.
- En un plato, agrega la **harina para rebozar**.
- En un plato hondo, bate el **huevo**.
- Finalmente, en otro plato, agrega la **quinoa** cruda restante, la **harina** y el **orégano**.
- Cubre el **pollo** con la **harina para rebozar**. A continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en la mezcla de **quinoa y harina**.



¡A la rica fritura!

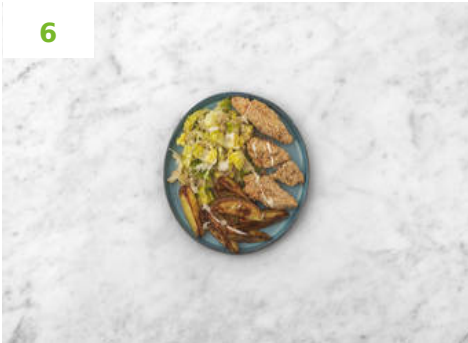
- En una sartén, calienta el **aceite para freír** a fuego medio-alto.
- Cuando esté caliente, fríe el **pollo** 3 min por lado o hasta que esté cocinado en el interior y crujiente.
- Reserva el **pollo** en un plato con papel de cocina y añade **sal** al gusto.

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



¡Al salseo!

- En un bol, mezcla la **mayonesa**, la **mostaza** y la **miel**.
- Corta los **cogollos de lechuga** en tiras finas y colócalas en una ensaladera.
- Añade la **quinoa** cocida, un chorrito de **aceite**, el **vinagre, sal y pimienta** y remueve.



¡A la mesa!

- Sirve las **patatas** al horno, la **ensalada** de **quinoa** y el **pollo** crujiente con **quinoa**.
- Acaba el plato con la **mayonesa de mostaza**.

Enjoy your meal!