

thermomix

TALLER MENOS DE 400 KCAL COCINA LIGERA



VORWERK

990.040.8

PAPILLOTE DE POLLO A LA PIMIENTA CON VERDURAS Y CALDO.

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

Papillotes de pollo a la pimienta

- 20 g de pimienta negra en grano
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 pechugas de pollo sin piel ni huesos
- 1 cebolleta cortada en rodajas muy finas
- 2 cucharadas de aceite de sésamo tostado
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharaditas de extracto de buey
- 1 cucharada de semillas de sésamo

Caldo de verduras y verduras al vapor

- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 calabacín pequeño con piel
- 100 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 1000 g de agua
- 1 cucharadita de sal
- 250 g de judías verdes cortadas en tiras
- 1 manojo de espárragos verdes baby

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la pimienta, el orégano y la sal y triture 4 seg/vel 7.
2. Vierta la mezcla en un plato y reboce con ella las pechugas de pollo. Corte 2 rectángulos de papel de aluminio o papel de horno y ponga en cada uno 1 pechuga. Distribuya la cebolleta sobre las pechugas, riegue cada una con 1 cucharada de aceite de sésamo, 1 cucharadita de miel y 1 cucharadita de extracto de carne y espolvoree con el sésamo. Cierre los papillotes de forma que queden bien sellados y colóquelos en el recipiente Varoma. Reserve.
3. Corte las zanahorias en 4 bastones de 8-10 cm y reserve el resto. Corte el puerro en bastones de 8-10 cm. Corte el calabacín por la mitad, retírele la pulpa y resérvela. Corte las mitades de calabacín en bastones de 8-10 cm y reserve los recortes si los hubiera.
4. Añada al vaso la cebolla, el resto de zanahoria y de calabacín y el aceite. Trocee 4 seg/vel 4 y sofría 5 min/Varoma/vel 1.
5. Añada el agua y la sal. Sitúe el recipiente Varoma con los papillotes en su posición. Coloque la bandeja Varoma con los bastones de zanahoria, los bastones de puerro, los bastones de calabacín, las judías y los espárragos. Tape el Varoma y programe 30 min/Varoma/vel 1.
6. Retire el Varoma. Coloque las verduras en una fuente junto con las pechugas cortadas en lonchas finas y riegue con la salsa de los papillotes. Reserve el caldo con verduras del vaso. Sirva el caldo como primer plato y el pollo y las verduras como segundo plato. Sugerencia: Puede triturar el caldo con verduras 1 min/vel 8 y servirlo como una crema.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Valores Energía: 898 kJ / 215 kcal / Proteínas: 18 g / Hidratos de carbono: 12 g / Grasa: 11 g / Colesterol: 42 mg / Fibra: 4 g