

Pollo magro y vegetales verdes

Con papas al romero y gremolata



HELLO GREMOLATA

Perejil, ralladura de limón y ajo se unen en este condimento vivaz.

PREP: 10 MIN

TOTAL: 30 MIN

CALORÍAS: 659



Romero



Pechuga de pollo



Arandonos secos



Limón amarillo



Papa



Ajo



Perejil



Arugula



Nueces



Shalot

EMPIEZA CON TODO

El romero tiene un aroma herbáceo fuerte que a veces puede ser abrumador. Siéntete libre de usarlo al gusto al mezclarlo con las patatas.

NECESITAS

- Rallador
- Olla mediana
- Colador
- 2 Tazones medianos
- 1 Tazón pequeño
- 1 Sartén grande
- Papel aluminio
- Aceite de coco

INGREDIENTES

2 personas | 4 personas

Limón	1 2
Ajo	2 dientes 4 dientes
Shalot	1 2
Romero	7 g 7 g
Perejil	7 g 7 g
Papa	340 g 680 g
Pollo	340 g 680 g
Arugula	100 g 100 g
Arándanos	28 g 28 g
Nueces	28 g 28 g



1 PREPARA Y HIERBE LAS PAPAS

Lava y seca todos los productos. Corta las patatas en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada. Colócalas en una olla mediana con suficiente agua con sal para cubrir las por 2 pulgadas. Lleva a ebullición y cocina hasta que estén tiernas, de 10 a 12 minutos, luego escurre. Mientras tanto, pela y corta el limón en trozos. Pica finamente el ajo. Parte por la mitad, pela y pica finamente la chalota. Deshoja el romero de los tallos. Pica las hojas hasta obtener 1 cucharadita. Pica finamente el perejil.



4 COCINA EL POLLO

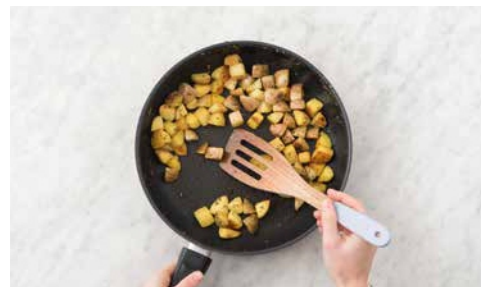
Calienta un chorrito de aceite de coco en una sartén grande a fuego medio-alto. Retira el pollo del adobo, sacudiendo el exceso, y añádelo a la sartén. Cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado en el centro, de 3 a 4 minutos por lado. Retira de la sartén y deja reposar durante 5 minutos.

TIP: Cubre el pollo con papel de aluminio para mantenerlo caliente.



2 CORTA EL POLLO EN MARIPOSA

Con la mano sobre una pechuga de pollo, corta $\frac{3}{4}$ del camino, paralelo a la tabla de cortar, deteniéndote antes de cortarla por completo. Repite con la otra pechuga. Coloca el pollo en un bowl mediano con el jugo de medio limón, la mitad del ajo y un buen chorro de aceite de coco. Sazona con sal y pimienta. Mezcla para cubrir y deja marinar.



5 FRIE LAS PAPAS

Mientras el pollo reposa, mezcla las patatas, el romero, la chalota, el ajo restante y un chorrito de aceite de coco en la misma sartén a fuego medio-alto. Cocina hasta que estén fragantes y comiencen a dorarse en los bordes, de 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente. Sazona generosamente con sal y pimienta.



3 HAZ LA GREMOLATA

En un bol pequeño, combina el perejil, la ralladura de limón y una pizca del ajo restante. Agrega un buen chorro de aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta.



6 PREPARA LA ENSALADA Y SIRVE

En un bowl mediano, bate juntos un chorrito de jugo de limón y un buen chorro de aceite de oliva. Agrega rúcula, arándanos secos y nueces. Mezcla para cubrir. Sazona con sal y pimienta. Divide la ensalada entre los platos, luego agrega el pollo y las patatas. Espolvorea la gremolata sobre el pollo.