


Picnic Griego: Brochettes de Pollo Vegetal con Aceitunas y Ensalada Griega – Sin Horno

holaveggie

-  35 minutos
-  Fácil
-  Sabores de Grecia
-  Kids Friendly



¿Buscas una cena rica y con sabores griegos clásicos? Te traemos esta receta con pollo vegetal marinado en aceite y hierbas, verduras mediterráneas mezcladas con aceitunas, una salsa cremosa de crema de almendras condimentada y un puñado de eneldo fresco.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

					
pollo vegetal	palitos de madera	especias del mediterráneo	papa	mayonesa vegana	blend de ajo y hierbas griegas
300 gr	6 un	1 cda	350 gr	4 cda	1 cdita
					
eneldo	morrón	aceitunas	pepino	crema de almendras	
7 gr	1 un	30 gr	1 un	4 cda	

Nutrición por porción: Calorías 830kcal, Grasas 50 g, Carbohidratos 56 g, Proteínas 41 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl mediano

Comé más plantas. 🌱

Picnic Griego: Brochettes de Pollo Vegetal con Aceitunas y Ensalada Griega – Sin Horno



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá las **papas** y cortalas en pedazos de 2.5 cm.
- Rallá **1 (2) cucharada de pepino**, y cortá el **resto del pepino** en medias lunas de 2.5 cm.
- Cortá los **morrones** en pedazos de 1.25 cm.
- Picá finamente el **eneldo**.
- Picá las **aceitunas** finamente, descarozá previamente.
- Cortá el **pollo vegetal** en pedazos de 2.5 cm. **TIP:** para poder hacer esto, el **pollo vegetal** tiene que estar aún un poco congelado.
- En un bowl mediano, mezclá el **pollo vegetal** con 1 (2) cucharada de aceite, las **especias mediterráneas**, sal y pimienta. Revolvé bien y dejá marinar.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARAR LA ENSALADA DE PAPAS

- Colocá las **papas** en una olla mediana y cubrilas con agua (unos 2.5 cm por encima). Agregá 1 (2) cucharada de sal, 1 (2) cucharada de azúcar y 0,5 (1) cucharada de vinagre. Llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, bajá el fuego a medio y cociná durante 10-12 minutos, hasta que estén tiernas.
- Colá y devolvé las **papas** a la olla fuera del fuego. Dejalas enfriar.
- Cuando las **papas** estén frías, mezclalas con la **mayonesa**, el **blend de ajo y hierbas griegas**, y la **mitad del eneldo picado**. Sazoná con sal y pimienta al gusto.

3 – PREPARÁ LA SALSA DE PEPINO

- En un bowl pequeño, mezclá la **crema de almendras** y el **pepino rallado**. Agregá agua, de una cucharada a la vez, hasta que tenga una consistencia homogénea. Condimentá con sal y pimienta al gusto.

4 – COCINÁ EL POLLO

- Insertá el **pollo vegetal marinado** en los **palillos de brocheta**.
- Calentá una sartén antiadherente grande con 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio-alto. Agregá y cociná las **brochetas de pollo** durante 3-5 minutos de un lado hasta que estén doradas. Dale la vuelta y cociná otros 3-4 minutos, hasta que estén bien cocidas. Retirá las brochetas, cubrilas con papel aluminio y dejá reposar por 5 minutos.

5 – PREPARÁ LA ENSALADA

- En un bowl mediano, mezclá el **pepino en cubos**, los **morrones**, las **aceitunas**, el **eneldo restante** y 0,5 (1) cucharada de vinagre. Agregá ½ (1) cucharada de aceite, sal y pimienta. Revolvé bien.

6 – TERMINAR Y SERVIR

- Dividí las **papas**, las **brochetas** y la **ensalada** entre los platos. Serví con la **salsa cremosa de pepino** como acompañamiento.

