Pechuga de pollo a la mostaza con miel y puré de patatas y guisantes

Ingredientes 2 Personas

- Miel
- Salsa de soja
- 400g de patata
- 140g de guisantes
- Mostaza
- 2 pechugas de pollo
- Romero
- Queso crema
- Sal y pimienta
- Ajo
- Mantequilla
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración

Pela las patatas y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las patatas, cúbrelas con agua y añade una pizca de sal.
Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.Pela y pica el ajo. En una sartén, agrega un chorrito de aceite junto con la mitad del ajo.
Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Escurre los guisantes, luego, agrégalos a la sartén y saltea 1-2 min, hasta que estén calientes. Salpimienta y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de aceite a fuego medio, agrega las pechugas de pollo, salpimienta y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Reserva fuera de la sartén. En un bol y mezcla la miel, la salsa de soja y la mostaza. En la sartén, agrega un chorrito de aceite y el ajo restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
Agrega la salsa que has preparado, el agua y 1/4 del romero en rama y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2-3 min. Agrega el queso crema y remueve con las varillas. Añade el pollo y cocina 2-3 min, hasta que la salsa empiece a espesar. Cuando esté lista, retira el romero y salpimienta. Cuando las patatas estén cocinadas, escúrrelas con ayuda del colador y vuelve a ponerlas en la olla. Añade un chorrito de aceite o la mantequilla, sal y pimienta al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las patatas hasta conseguir un puré. Deshoja y pica la mitad del romero restante (doble para 4p).
Corta el pollo en tiras a lo ancho, luego, sírvelo en platos y cubre con la salsa de mostaza y miel. Agrega al lado el puré de patata y los guisantes y espolvorea el romero picado al gusto sobre el plato.

Por porción

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Sal
588kcal	34.6g	50.9g	4.1g	3.03

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966