

¡Una manera interesante de presentar y comer los nuggets con queso!



— INGREDIENTES —

- 1 PAQUETE DE NUGGETS CON QUESO
- 1 ZANAHORIA RALLADA
- 1 PUERRO PICADO
- 1 CDA. DE ACEITE DE OLIVA
- 10 ACEITUNAS NEGRAS CORTADAS EN TIRITAS
- SAL Y PIMIENTA
- 1 REMOLACHA HERVIDA Y RALLADA
- ¼ DE HINOJO CORTADO EN JULIANA FINA
- JUGO DE ½ NARANJA
- ½ TAZA DE TOMATES CHERRY
- HOJAS DE ALBAHACA
- JUGO DE ½ LIMÓN

FINGERFOOD

• DE NUGGETS •

PROCEDIMIENTO:

- BASE 1** Cocinar las zanahorias con el puerro y el aceite de oliva hasta que estén tiernas. Mezclar con las aceitunas, poca sal y pimienta y reservar.
- BASE 2** Mezclar la remolacha con el hinojo, el jugo de naranja, sal y pimienta y reservar.
- BASE 3** Cortar los tomatitos en rodajitas, condimentar con sal y pimienta. Cortar las hojas de albahaca en tiritas rociadas con el jugo de limón y reservar.
- 4- Hornear los nuggets según las instrucciones del envase.
- 5- Distribuir las tres bases en los tenedores o cucharas y sobre cada uno acomodar un nugget y servir! Decorar con tomatitos, remolachas y hojitas de hinojo en cada variedad.

RINDE 4 porciones

Pollolin

Recetas con PRECOCIDOS



— INGREDIENTES —

- 1 PAQUETE DE BASTONCITOS CONGELADOS
- 150 G DE TOMATITOS CHERRY CORTADOS EN RODAJAS
- 100 G DE MOZZARELLA CORTADA EN TIRITAS
- ACEITE DE OLIVA, CANTIDAD NECESARIA
- ORÉGANO CANTIDAD NECESARIA

BASTONCITOS

• DE POLLO PARMIGIANA •

PROCEDIMIENTO:

- 1- Colocar los bastoncitos en una placa de horno sin aceitar, hornearlos a fuego mediano según las indicaciones del envase. Cuando estén casi listos darlos vuelta.
- 2- Cubrir con rodajas de tomatitos cherry y tiritas de mozzarella, hornear unos minutos más hasta que el queso esté derretido.
- 3- Rociar con aceite de oliva y espolvorear con orégano.

RINDE 4 porciones

¡Fáciles y riquísimos!



ENCONTRÁ MÁS RECETAS EN NUESTRA WEB >>

www.pollolin.com

» RECETAS: Marcela Sorondo



POLLOLIN S.A.



/pollolinpatagonia



/pollolinsa

con
aderezo!



— INGREDIENTES —

- 8 PECHUGUITAS
- 4 HUEVOS DUROS
- 4 PAPAS CORTADAS EN RODAJAS. HERVIDAS EN AGUA Y SAL. DEJAR ENFRIAR
- 3 TOMATES PELADOS, SIN SEMILLAS Y CORTADOS EN GAJOS FINOS
- ½ PEPINO PELADO, SIN SEMILLAS Y CORTADO EN TROCITOS
- 1 PLANTA DE LECHUGA CRIOLLA

- ADEREZO -

1 cda. de vinagre,
1 cda. de jugo de limón,
1 cda. de mostaza,
5 cdas de aceite,
sal y pimienta,
1 ramito de perejil,
2 cebollas de verdeo
cortadas en rodajitas



PECHUGUITAS

• CON ENSALADA •

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cocinar las pechuguitas fritas o al horno. Mientras se cocinan, preparar los ingredientes de la ensalada.
- 2- Con todo listo, distribuir los ingredientes en una fuente alternando los colores y sobre la ensalada colocar las pechuguitas cortadas por la mitad o en tres partes cada una.
- 3- Mezclar todos los ingredientes del aderezo, rociar la ensalada y servir.

RINDE 4
porciones



— INGREDIENTES —

- 4 MEDALLONES DE POLLO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE
- ½ ZANAHORIA RALLADA
- 4 CEBOLLAS DE VERDEO CORTADAS EN RODAJITAS
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 2 CDAS. DE CONDIMENTO PARA ARROZ
- SAL Y PIMIENTA
- CÁSCARA RALLADA Y JUGO DE 1 LIMÓN
- 1 Y ½ TAZA DE ARROZ GRANO LARGO
- 3 Y ¼ TAZAS DE AGUA HIRVIENDO
- 30 G DE MANTECA
- 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO

MEDALLONES

• CON ARROZ AMARILLO •

PROCEDIMIENTO:

- 1- Hornear los medallones a fuego mediano hasta que estén dorados y, mientras tanto, preparar el arroz.
- 2- Calentar el aceite en una cacerola, rehogar la zanahoria, el verdeo y el ajo hasta que apenas cambien de color. Agregar el condimento para arroz, sal, pimienta, la cáscara y el jugo de limón.
- 3- Incorporar el arroz, el agua hirviendo y la manteca. Mezclar, tapar la cacerola y apagar el fuego. Al cabo de 15 minutos aprox. destapar y probar si el arroz está al dente.
- 4- Distribuir en 4 platos, acomodar encima los medallones cortados en cuartos y espolvorear con el perejil.

RINDE 4
porciones



¡ideal para cenas!



Recetas
con
TROZADOS



— INGREDIENTES —

- 2 SUPREMAS GRANDES
- SAL Y PIMIENTA
- 200 G DE JAMÓN COCIDO
- RAMITAS DE PEREJIL, C/N
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE
- 40 G DE MANTECA
- 1 CUCHARADA DE HARINA
- 150 CC DE VINO BLANCO
- 200 CC DE CALDO CALIENTE (DE VERDURA O DE POLLO)
- 2 CDAS. DE PIMENTÓN
- PURÉ DE 4 PAPAS MEDIANAS, CALIENTE, HECHO CON MANTECA Y LECHE
- 2 CDAS. DE ACEITUNAS NEGRAS PICADAS
- 2 CDAS. DE ACEITUNAS VERDES PICADAS
- 1 CDA. DE PEREJIL PICADO

BIFECITOS

• DE POLLO AL VINO BLANCO •

RINDE 4
porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cortar las supremas en bifecitos en diagonal y condimentar con sal y pimienta. Colocar sobre cada uno ramitas de perejil y media feta de jamón, sujetar con palitos de madera.
- 2- Dorar en una sartén con el aceite. Cuando estén listos retirar y en la misma sartén derretir la manteca.
- 3- Fuera del fuego agregar la harina y el vino blanco mezclado con el caldo caliente, batir para integrar y volver al fuego revolviendo siempre hasta que se espese y se haya evaporado el alcohol. Finalmente, espolvorear con el pimentón.
- 4- Colocar nuevamente los bifecitos de pollo, cubrirlos con la salsa y calentarlos.
- 5- Mezclar el puré caliente con las aceitunas y el perejil picado. Servir con los bifecitos de suprema.

Se sirven como finger food,
para comer con las manos
y ¡chuparse los dedos!



— INGREDIENTES —

- 1 PAQUETE DE PATITAS DE ALA CONGELADAS
- 1 TAZA DE CALDO
- 3 DIENTES DE AJO PICADOS
- 5 CDAS. DE MANÍES PELADOS
- 2 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA
- JUGO DE ½ LIMÓN
- 2 CDAS. DE MIEL

PATITAS DE ALA

• CON SALSA DE MANÍ •

RINDE 4
porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Colocar las patitas de ala congeladas en una asadera. Rociar con ½ taza de caldo, tapar con papel plateado y hornear 15 minutos.
- 2- Mientras tanto, procesar los ajos, los maníes, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y la miel. Debe quedar cremoso, si hiciera falta agregarle una o dos cucharadas de caldo.
- 3- Retirar la asadera del horno, destapar y pintar las patitas de ala con la salsa de maní.
- 4- Volver al horno y terminar de cocinar 20 minutos más hasta que estén doradas.

» RECETAS: Marcela Sorondo



ENCONTRÁ MÁS RECETAS EN NUESTRA WEB >> www.pollolin.com

YouTube POLLOLIN S.A. | [/pollolinpatagonia](https://www.facebook.com/pollolinpatagonia) | [/pollolinsa](https://www.instagram.com/pollolinsa)



— INGREDIENTES —

- 4 MUSLOS DESHUESADOS
- SAL Y PIMIENTA
- 4 CDAS. DE QUESO CREMA
- 1 Y ½ CDTAS. DE AJÍ MOLIDO
- 1 CDA. DE PEREJIL PICADO
- 4 FETAS DE JAMÓN COCIDO
- 4 CDAS. DE QUESO
- 4 HOJAS DE PAPEL PLATEADO

— PARA LA POLENTA —

- 1 TAZA DE POLENTA
- 3 TAZAS DE CALDO
- SAL Y PIMIENTA
- 3 CDAS. DE QUESO RALLADO
- 1 CDA. DE ACEITE DE OLIVA

— SALSA —

- 3 TOMATES SIN SEMILLAS CORTADOS EN CUBITOS
- 1 CEBOLLA PICADA
- CÁSCARA DE 1 LIMÓN PICADA
- JUGO DE 1 LIMÓN
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 CDA. DE PEREJIL PICADO
- 4 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA



MUSLOS RELLENOS

RINDE 4 porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Preparar la polenta como indica el paquete, pasarla a una asadera enmantecada y emparejar la superficie formando un rectángulo de 15 por 20 cm. Dejar enfriar.
- 2- Mezclar todos los ingredientes para preparar la salsa y reservar en la heladera.
- 3- Colocar los muslos sobre una hoja de papel plateado con la piel para abajo y condimentar con sal y pimienta.
- 4- Untar con el queso crema, espolvorear con el ají molido y el perejil y cubrir con el jamón y el queso. Arrollar y envolver con el papel plateado sujetando bien los bordes como si fuera un caramelo.
- 5- Colocar en una asadera, llenar de agua hasta la mitad de la altura de los paquetitos y cocinar en horno mediano 180 C° de 20 a 30 minutos. Luego retirarlos, desenvolverlos y dorarlos en una sartén apenas rociada con aceite de oliva.
- 6- Mientras se cocinan los muslos cortar 4 cuadrados de la polenta fría y dorarla en una plancha o sartén hasta que quede crocante.
- 7- Para servirlos, colocar un muslo dorado sobre cada cuadrado de polenta, rociar con la salsa preparada y acompañar con ensalada de hojas verdes.

¡Reinventá la pizza!

— INGREDIENTES —

- 500 G DE PECHUGUITAS CONGELADAS
- ¾ TAZA DE CALDO
- SAL, PIMIENTA
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN
- 1 PAQUETE DE HARINA LISTA PARA PIZZA
- ACEITE DE OLIVA, CANTIDAD NECESARIA
- 1 RAMO GRANDE DE RÚCULA
- ½ TAZA DE HOJAS DE PEREJIL
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CDA. DE JUGO DE LIMÓN
- 3 CDAS. DE QUESO RALLADO
- 8 TOMATES
- 100 G DE ACEITUNAS NEGRAS DESCAROZADAS
- 400 G DE MOZZARELLA RALLADA

PIZZAS DE POLLO

RINDE 4 porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Colocar las pechuguitas en una asadera aceitada. Rociar con el caldo, condimentar con sal, pimienta y pimentón. Tapar con papel plateado y hornear a fuego mediano durante 20 minutos. Retirar el papel y cocinar 5 minutos más a fuego máximo para dorarlas. Una vez cocidas retirar y cortar en tiritas.
- 2- **Salsa de rúcula:** Procesar las hojas de rúcula, el perejil, el ajo, el jugo de limón, el queso rallado con una procesadora de mano o una licuadora. Agregar suficiente aceite hasta formar una crema y reservar en la heladera.
- 3- **Masa de pizzas:** Preparar la masa de pizza según las instrucciones del envase. Para hacer pizzas individuales, cortarla en 10 partes, formar bollitos y estirarlos. Pincelar con aceite de oliva y hornear 10 minutos a fuego mediano.
- 4- Cubrir las pizzetas con la salsa de rúcula, luego rodajas de tomate, las tiritas de supremitas, las aceitunas, y la mozzarella rallada. Hornear nuevamente hasta que la mozzarella esté derretida.



— INGREDIENTES —

- 4 SUPREMAS
- CALDO DE VERDURAS
- SAL Y PIMIENTA
- 1 CDA. DE ACEITE
- 1 CDA. DE PEREJIL PICADO
- 1 CDA. DE AJÍ MOLIDO
- 4 PANES PITA GRANDES

— SALSAS —

- 2 POTES DE YOGURT NATURAL
- 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO
- JUGO DE ½ LIMÓN
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 2 CDTAS. DE ORÉGANO
- PIMIENTA Y SAL
- 1 CDTA. DE AJÍ MOLIDO
- 60 G DE ACEITUNAS NEGRAS PICADAS
- 1 PEPINO SIN SEMILLAS Y PICADO
- 1 CDA. DE ACEITE DE OLIVA O DE MAÍZ
- 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO

SÁNDWICHES PRIMAVERA

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cocinar las supremas en el caldo de verduras. Una vez cocidas retirar y dejar enfriar.
- 2- Para hacer la salsa, colocar el yogurt en un bowl grande, agregar el pepino, las aceitunas negras, el ajo, el jugo de limón, sal, pimienta, orégano y ají molido. Mezclar todo y reservar en la heladera.
- 3- Cortar las supremas en tajadas y luego en tiras finas. Pasar a un bol y agregar sal, pimienta, aceite, perejil y ají molido y mezclarlas para que se hidraten.
- 4- Cortar los panes por la mitad, abrirlos como una bolsita, envolverlos en servilletas de papel y rellenar primero con la salsa y luego con el pollo.

RINDE 8
sándwiches

Pollolin

Recetas
de
SÁNDWICHES



— INGREDIENTES —

- 2 SUPREMAS COCIDAS EN CALDO DE VERDURAS, FRÍAS
- 1 CDA. DE MOSTAZA
- 1 CDA. DE ALCAPARRAS O PEPINITOS
- 5 RABANITOS CORTADOS EN JULIANA
- 1 CEBOLLA CORTADA EN JULIANA
- 1 CDTA. DE JUGO DE LIMÓN
- 4 CDTAS. DE MAYONESA
- 4 HOJAS DE LECHUGA
- 4 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL O PAN DE CAMPO

SÁNDWICHES A LA MOSTAZA

• EN PAN DE MOLDE •

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cortar las supremas en tajadas y luego en tiras.
- 2- Colocarlas en un bol, agregarles la mostaza, las alcaparras, los rabanitos, la cebolla, el jugo de limón y mezclar.
- 3- Pincelar cada tostada con mayonesa, colocar las hojas de lechuga y distribuir la ensalada de pollo.
- 4- Acompañar con jugos naturales de fruta o una cerveza fría.

RINDE 4
sándwiches

*¡Para disfrutar
en la temporada
de pícnic!*

Pollolin

ENCONTRÁ MÁS RECETAS EN NUESTRA WEB >>

www.pollolin.com

» RECETAS: Marcela Sorondo

YouTube POLLOLIN S.A.

f /pollolinpatagonia

@ /pollolinsa



— INGREDIENTES —

- 4 MEDALLONES DE POLLO POLLOLIN
- 4 PANES DE HAMBURGUESA, ROSETAS O FIGACITAS
- HOJAS DE LECHUGA
- 8 RODAJAS DE TOMATE
- 8 FETAS DE QUESO (PUEDE SER TIPO CHEDDAR)
- 1 CEBOLLA MORADA CORTADA EN AROS

— SALSA —

- ½ TAZA DE MAYONESA
- 2 CDAS. DE PICKLES PICADOS
- 1 CDA. DE SALSA BARBACOA
- 1 CDTA. DE PIMENTÓN

SÁNDWICHES

• DE MEDALLÓN DE POLLO •

PROCEDIMIENTO:

- 1- Hornear los medallones de pollo con jamón y queso según las instrucciones del envase. Mientras tanto tener el resto de los ingredientes listos, lavados y cortados.
- 2- Cuando los medallones estén cocidos, apagar el horno y colocar encima de cada uno dos fetas de queso.
- 3- Mezclar todos los ingredientes para preparar la salsa. Poner en la base de los panes una cucharada de la salsa y agregar los medallones. Sobre el queso colocar dos rodajas de tomate, aros de cebolla, algo más de salsa y la tapa del pan.

RINDE 4
sándwiches

— INGREDIENTES —

- 4 PANES DE HAMBURGUESA TIPO ROSETA O PAN DE CAMPO CHICO
- 4 CDAS. DE QUESO CREMA
- 4 HAMBURGUESAS DE POLLO POLLOLÍN
- 12 TOMATITOS CHERRY
- 1 RAMO DE HOJAS DE RÚCULA
- 200 G DE QUESO AZUL CORTADO EN TROCITOS
- 2 CDAS. DE MAYONESA MEZCLADAS CON 1 CDTA. DE CHIMICHURRI DESHIDRATADO

BURGER

• DE POLLO CON QUESO AZUL •

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cocinar las hamburguesas de pollo Pollolin en la parrilla o la plancha.
- 2- Untar la base y la tapa de cada pan con el queso crema y colocar los tomatitos cortados en rodajitas sobre la base del pan.
- 3- Encima disponer las hamburguesas, agregar el queso azul, las hojas de rúcula y armar el sándwich.

RINDE 4
porciones



Recetas
con
MILANESAS

Pollolin

MILANESAS A LA PARMIGIANA

— INGREDIENTES —

- 6 MILANESAS DE PECHUGA POLLOLIN
- 5 RODAJAS DE BERENJENAS
- ACEITE DE OLIVA O DE MAÍZ, CANTIDAD NECESARIA
- 200 G DE SALSA DE TOMATE
- 200 G DE MOZZARELLA RALLADA
- 1 RAMO DE CEBOLLÍN PICADO

PROCEDIMIENTO:

RINDE 4
porciones

- 1- Aceitar una asadera con aceite de oliva, colocar las rodajas de berenjena. Rociar con aceite, hornear a fuego mediano hasta que estén doradas y retirar. En la misma asadera colocar las milanesas, rociar con un poquito más de aceite y hornear 5 minutos.
- 2- Darlas vuelta, distribuir 2 cucharadas de salsa sobre cada una, cubrir con una rodaja de berenjena, la mozzarella rallada y hornear nuevamente hasta que la mozzarella esté derretida y las milanesas cocidas.
- 3- Servir con papas fritas o puré con perejil y aceitunas verdes picadas

— INGREDIENTES —

- 2 MILANESAS DE POLLO CONGELADAS POLLOLIN
- 1 PAN DE CAMPO O PAN ALEMÁN
- 8 RODAJAS DE TOMATE
- 6 A 8 BOCONCINOS CORTADOS EN RODAJITAS
- HOJAS VERDES: RÚCULA, LECHUGA, ALBAHACA, ETC.
- MAYONESA O QUESO CREMA

SUPER SÁNDWICH

• DE MILANESA •

PROCEDIMIENTO:

RINDE 2
porciones

- 1- Rociar la base de una asadera con aceite de oliva, y colocar las milanesas. Hornearlas 10 minutos a fuego medio, darlas vuelta y al costado colocar los tomates cubiertos con las rodajitas de boconcinos.
- 2- Cocinar de 8 a 10 minutos más hasta que las milanesas estén doradas.
- 3- Cortar el pan por la mitad, untarlo con mayonesa o queso crema y cubrir con hojas verdes. Acomodar las milanesas y encima los tomates con los boconcinos y otras hojas. Tapar y cortar el super sándwich por la mitad.



ENCONTRÁ MÁS RECETAS EN NUESTRA WEB >>

www.pollolin.com

» RECETAS: Marcela Sorondo



POLLOLIN S.A.



/pollolinpatagonia



/pollolins



— INGREDIENTES —

• 4 MILANESAS DE POLLO

— ENSALADA DE PALTA —

- 2 PALTAS
- 2 NARANJAS: CÁSCARA RALLADA Y GAJOS SIN HOLLEJO
- 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO
- 2 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA

— PEPPERONATA —

- 1 CEBOLLA
- 1 MORRÓN AMARILLO
- 1 MORRÓN ROJO
- 1 MORRÓN VERDE
- 1 TOMATE
- ACEITE DE OLIVA, CANTIDAD NECESARIA
- 1 CDTA. DE PEREJIL PICADO



MILANESA A LA PEPPERONATA

• CON ENSALADA DE PALTA •

PROCEDIMIENTO:

- 1- Pelar y cortar las paltas en gajos, colocarlas en un bol y mezclarlas con los gajos de naranja, la cáscara rallada, el perejil, el aceite, sal y pimienta. Conservar en la heladera.
- 2- Cortar todos los vegetales en tiras medianas, saltearlos en una sartén de a una variedad por vez con un poco de aceite de oliva (tienen que estar cocidos pero al dente). Cuando estén cocidos, mezclarlos, condimentar con sal y pimienta y agregar el perejil picado. Se puede servir a temperatura ambiente o caliente.
- 3- Finalmente, cocinar las milanesas al horno rociadas con aceite de oliva y cuando estén doradas de los dos lados servir las con la ensalada y la pepperonata.

RINDE 3
porciones

MILANESA GRATINADA

• CON PURÉ DE CALABAZA Y ALMENDRAS •

— INGREDIENTES —

- 2 MILANESAS DE POLLO
- MOZZARELLA
- FETAS DE QUESO TYBO
- TOMATE
- CALABAZA
- VINO BLANCO
- OPORTO
- MIEL
- AJOS APLASTADOS.
- ORÉGANO, ROMERO, LAUREL Y GRANOS DE PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

- 1- Lavar y cortar las calabazas al medio, sacarles las semillas y colocarlas en una placa. Cubrir con el vino blanco, el oporto, la miel y el agua. Agregar orégano, romero, ajos aplastados, laurel, granos de pimienta y cocinar en horno moderado, tapadas con papel de aluminio. Una vez cocidas, retirar la pulpa de la cáscara y preparar el puré.
- 2- Cocinar las milanesas en el horno por 5 minutos. Retirarlas, agregarles la mozzarella, fetas de queso tybo, rodajas de tomate, orégano y llevar nuevamente al horno para gratinar.
- 3- Servir la milanesa con una porción de puré de calabaza agregando encima almendras tostadas.

RINDE 2
porciones





— INGREDIENTES —

- 2 SUPREMAS
- 2 ZANAHORIAS
- 2 TRONQUITOS DE APIO
- 1 CEBOLLA
- 4 HOJAS DE REPOLLO
- 100 G DE CHAUCHAS
- 100 G DE BRÓCOLI
- 100 CC DE VINO BLANCO
- 5 CM DE RAÍZ DE JENGIBRE
- 1 CDA. DE SALSA DE SOJA

— MARINADA —

- ACEITE NEUTRO
- O DE OLIVA, CANT. NECESARIA
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 CDTA. DE ALMIDÓN DE MAÍZ

— PARA ACOMPAÑAR —

- 400 G DE ARROZ HERVIDO (BASMATI, GRANO LARGO, THASMIN O JAZMIN)
- SEMILLAS DE SÉSAMO

— SALSA —

1 taza de caldo de pollo,
1 cda. de salsa de soja,
1 1/2 cdtas. de almidón
de maíz, sal y pimienta negra

CHOP SUEY

RINDE 4
porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Mezclar las tiritas de filet de suprema en un bowl con 2 cucharadas de aceite, el ajo picado, el almidón de maíz, la sal y la pimienta, y dejar marinar 10 minutos tapadas en la heladera.
- 2- Calentar un wok grande y rociar apenas con aceite. Cocinar las tiritas de pollo, hasta que estén doradas y reservar.
- 3- Agregar más aceite al wok y cocinar las verduras cortadas en juliana. Mezclar, rociar con el vino y dejar que se evapore el alcohol. Cocinar mezclando hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.
- 4- Incorporar el jengibre, la salsa de soja y el pollo. Mezclar y agregar la salsa que teníamos lista.
- 5- Cocinar un momento más para que se espese y queden todas las verduras y el pollo bañados en la salsa. Servir con el arroz y espolvorear con las semillas de sésamo.

Pollolin

Recetas
con
VEGETALES

— INGREDIENTES —

- 1 TAZA DE QUINOA LAVADA
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CEBOLLA MORADA CORTADA EN CUBITOS
- 1 ZANAHORIA RALLADA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- 1 RAMO DE HOJAS DE ALBAHACA O ESPINACA
- 2 TAZAS DE POLLO COCIDO CORTADO EN TIRAS

— ADEREZO —

5 cdas. de aceite de oliva,
2 cdas. de jugo de limón,
3 cucharadas de miel y
1 cda. de mostaza

ENSALADA DE QUINOA

• CON POLLO Y VEGETALES •

RINDE 4
porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Colocar la quinoa en una cacerola con 1 y 1/2 tazas de agua y la sal. Llevar a hervor, bajar el fuego y cocinar alrededor de 15 minutos, revolviendo cada tanto hasta que se haya absorbido toda el agua y la quinoa esté cocida pero firme (si hiciera falta agregar 1 o 2 cdas. de agua durante la cocción). Separar los granitos con un tenedor y dejar enfriar en una bandeja.
- 2- Preparar el aderezo mezclando todos los ingredientes.
- 3- Mezclar la quinoa fría con la cebolla, la zanahoria, el perejil y la albahaca. Agregar el pollo, rociar con el aderezo y servir.

Pollolin

ENCONTRÁ MÁS RECETAS EN NUESTRA WEB >>

www.pollolin.com

» RECETAS: Marcela Sorondo

YouTube POLLOLIN S.A.

f /pollolinpatagonia

@ /pollolinsa



— INGREDIENTES —

- 2 MUSLOS
- 1 SUPREMA
- SAL Y PIMIENTA
- 1 RAMO DE HIERBAS
- 1 CDTA. DE PIMENTÓN
- 1 MORRÓN
- 1 AJÍ VERDE
- 1 CEBOLLA
- 2 TOMATES SIN SEMILLAS
- 3 PAPAS
- 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO

- ADEREZO -

3 cucharadas de aceite,
1 y ½ cucharadas de vinagre,
sal y pimienta

ENSALADA MULTICOLOR

....
RINDE 4
porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cocinar los muslos y las supremas en el caldo de verduras. Una vez cocidas retirar y dejar enfriar.
- 2- Hervir papas en cubitos, dejar enfriar y reservar.
- 3- Cortar los vegetales (morrón, ají verde, cebolla y tomate) y el pollo en tiras medianas.
- 4- Preparar el aderezo mezclando todos los ingredientes.
- 5- Servir los vegetales y el perejil, agregar el pollo y rociar con el aderezo.

ENSALADA AGRIDULCE

....
RINDE 4
porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cocinar los muslos y las supremas en el caldo de verduras. Una vez cocidas retirar, dejar enfriar y cortarlos en tiras medianas.
- 2- Rallar las zanahorias y cortar la cebolla en juliana. Preparar la rúcula, las hierbas, las pasas rubias y picar las nueces en trozos gruesos.
- 3- Preparar el aderezo mezclando todos los ingredientes.
- 4- Servir y rociar con el aderezo.

— INGREDIENTES —

- 2 MUSLOS
- 1 SUPREMA
- SAL Y PIMIENTA
- 1 RAMO DE HIERBAS
- 1 RAMO DE RÚCULA
- 2 ZANAHORIAS
- 1 CEBOLLA
- 50 G DE NUECES PICADAS
- 50 G DE PASAS RUBIAS

- ADEREZO -

3 cdas. de mostaza
2 cdas. de miel
y jugo de 1 naranja