

RecetaKA

POLLO CON COSTRA DE ALMENDRAS Y VERDURAS ASADAS

Ingredientes para 6 porciones: - Para el pollo: 6 muslos de pollo / 6 contra muslos de pollo / 1 huevo / ½ tasa de almendras troceadas / 2 tazas de emmental rallado / ½ taza de queso parmesano rallado / 1 diente de ajo / ½ cucharadita de pimentón dulce.

Para las verduras asadas: 1 calabacín / ½ berenjena pequeña / 1 zanahoria / 100 g tomates Cherry / 2 cebollas medianas / aceite de oliva / sal / pimienta negra



Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°. Aceitar ligeramente una bandeja de horno.
2. **Preparando las verduras:** Despuntar y pelar la zanahoria y cortarla en rodajas.
3. Despuntar el calabacín y la berenjena y cortarlos en rodajas.
4. Lavar bien los tomatitos y secarlos. Pelar la cebolla y cortarla en gajos.
5. **Salteando las verduras:** En una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva saltear las verduras por tandas.
6. Salpimentarlas y disponerlas sobre la fuente de horno.
7. **Preparando el pollo:** Quitar la piel del pollo. En un bol mediano batir el huevo. Picar el ajo muy finamente.
8. En un bol mezclar los quesos, el pimentón dulce, las almendras troceadas y el ajo.
9. Empapar los trozos de pollo en el huevo batido y rebozarlos en la mezcla de quesos y almendras.
10. Distribuir los trozos de pollo en la bandeja con las verduras.
11. Hornear 30', hasta que el pollo esté bien cocido. A mitad del horneado voltear con cuidado las piezas de pollo.
12. **Emplatado:** Disponer en un plato las verduras y colocar encima las piezas de pollo

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños

