

POLLO A LA CAZADORA

El pollo es guisado en una deliciosa salsa de tomates y verduras, resultando un plato fácil y económico de preparar para el almuerzo o cena. Es rico en proteínas, grasas saludables, colágeno, proteínas, minerales, vitaminas, fibra y más.



Ingredientes (6–8 Porciones)

- 6 ú 8 presas de pollo.
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 2 cebollas, en corte pluma
- 1 pimentón rojo, en julianas
- 1 pimentón verde, en julianas
- 2 tomates grandes y maduros o un tarro de 400g de tomates, libre de BPA
- 1 palo de apio
- 1 taza de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra

Preparación

1. En una cacerola calentar el aceite a fuego medio-alto. Dorar bien las presas de pollo por ambos lados. Una vez que las presas estén doradas, retirar y colocar sobre una tabla para cortar.
2. Agregar las cebollas a la cacerola y dorar por algunos minutos. Mientras tanto, sazonar el pollo con sal y pimienta.
3. Una vez que las cebollas estén doradas, agregar el vino blanco, aprovechando de raspar el fondo con una cuchara de palo. Bajar el fuego y agregar las presas de pollo y el resto de las verduras.
4. Tapar la cacerola y continuar cocinando el pollo a fuego lento por unos 40 minutos o hasta que esté bien blando.
5. Servir acompañado de arroz de coliflor y una ensalada de hojas verdes.