Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Contramuslos de pollo con salsa de champiñones

4 raciones · 745 kcal

Ingredientes

- **4** contramuslos de pollo
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Arroz previamente cocido como guarnición (lo hervimos en agua con un ajo, sal y aove)

SALSA DE CHAMPIÑONES

- **120gr** de queso gouda o parmesano rallado (yo use gouda curado de oveja)
- **1** puerro cortado en brunoise
- **6**-8 champiñones frescos cortados en dados
- **50ml** de aove
- **1 cucharadita** de maicena
- **300ml** de agua
- Pimienta

Elaboración

1. En una cacerola baja ponemos el aove, el puerro, los champiñones y sofreímos a fuego medio unos 8 min.
2. Añadimos la harina y cocinamos unos 3 min. más.
3. Incorporamos el agua, la pimienta, el parmesano y seguimos a fuego medio unos 12 min.
4. Mientras se termina de cocinar la salsa, ponemos un chorrito de aove en una sartén a fuego medio-alto, añadimos los contramuslos, sal, pimienta y doramos.
5. Una vez terminada la salsa, trituramos, servimos el pollo, el arroz y agregamos salsa.

POR RACIÓN	36 g Proteínas	48 g Grasas	43 g Hidratos	1,5 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya