Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Patatas guisadas con pollo

45min · 4 raciones · 485 kcal

Ingredientes

- **2**-3 dientes de ajo en brunoise
- **150gr** de cebolla en brunoise
- **2** zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- **30gr** de aceite de oliva virgen extra
- **400**-600gr de contramuslos de pollo cortados en dados
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **1000gr** de patatas peladas y en trozos (3 x 3 cm)
- **1 hoja** de laurel seca
- **1 cucharadita** de sal
- **1** pellizco de nuez moscada molida
- **1** pellizco de comino molido
- **500** - 600gr de agua

Elaboración

1. En una cacerola honda ponemos un chorrito de aove, los ajos, la cebolla y pochamos a fuego medio durante 6-8 min.
2. Agregamos el pollo y seguimos cocinando a fuego medio-alto durante 6 min.
3. Añadimos el pimentón, las patatas, las zanahorias, el laurel, la sal, la nuez moscada, el comino y el agua, cocinamos a fuego medio-algo durante 25 min.
4. Servimos caliente.

POR RACIÓN	22 g Proteínas	22 g Grasas	51 g Hidratos	7,3 g Fibra

Hecho con CookNest