MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Pollo en escabeche

30min · 4 raciones · 575 kcal

Ingredientes

- Muslos de pollo
- Zanahoria
- Cebolla
- Ajos
- 1 vaso de vinagre
- 1 vaso de vino blanco
- Agua
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	27 g
Grasas	41 g
Hidratos	14 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas; cortamos la cebolla en juliana y reservamos
2. Salpimentamos los muslos de pollo por ambos lados
3. En una cazuela añadimos aceite de oliva y, cuando esté caliente, añadimos el pollo; solo queremos dorarlo, así que lo damos vuelta y vuelta a fuego fuerte
4. Ahí mismo incorporamos las verduras y rehogamos con un poco de sal hasta que cambien de color
5. Echamos el pollo, el vaso de vino y el vinagre, y cubrimos con agua a ras del pollo
6. Ponemos la tapa, dejándola un poco abierta, y dejamos cocinar 30 minutos

RECOMENDACIONES

Es preferible hacer el pollo el día anterior para que tenga más sabor. También es mejor hacer de más para preparar un sándwich o empanadillas con el pollo desmenuzado.

Hecho con CookNest