El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Tacos de pollo con pico de gallo

2 raciones 260 kcal

Ingredientes

- **1** pechuga de pollazo
- Agua + sal
- **2** tomates pera maduros
- **1/2** pimiento rojo
- **2 dientes** de ajete
- **1/4** cebolla
- Tomillo molido
- Comino molido
- **1/2** vaso de caldo
- Más sal
- AOVE
- Lechuga
- Jalapeño (opcional)

PICO DE GALLO

- **1/2** limón
- **1/4** cebolla morada
- Cilantro picado
- Tomate bueno

Elaboración

1. Hierve la pechuga en agua con sal unos 25 minutos, media hora más o menos.
2. En un vaso batidor, pon 1/4 de cebolla previamente cortada mal, 2 dientes de ajete, la mitad de un pimiento rojo y 2 tomates maduros.
3. Tritura con la batidora de mano.
4. Añade comino al gusto, tomillo molido y medio vaso de caldo de pollo, y tritura de nuevo.
5. Calienta una sartén con un buen chorro de aceite.
6. Cuando el aceite empiece a juntarse, añade toda la salsa.
7. Añade sal al gusto y un poco de cayena para un toque picante.
8. Tapa y deja cocer unos 8 o 10 minutos, hasta que cambie de color.
9. Cuando el pollo esté bien hervido, pásalo a un bol grande y desmenúzalo.
10. Cuando la salsa se haya reducido y el pollo esté bien desmenuzado, añade todo a la sartén.
11. Mezcla bien y sube el fuego para que se dore un poco.
12. Cuando creas que está listo, resérvalo.

13. Corta una rodaja generosa de tomate. En un bol, añade el tomate, 1/4 de cebolla morada, medio limón exprimido y un poco de cilantro picado.
14. Mezcla bien para obtener el pico de gallo.
15. Corta la lechuga bien fina.
16. Calienta los tacos y añade un poco de la mezcla de pollo, lechuga y pico de gallo por encima.

RECOMENDACIONES

Si no tienes jalapeño, puedes usar un poco de pimienta cayena para darle un toque picante.

POR RACIÓN	26 g Proteínas	11 g Grasas	16 g Hidratos	4,6 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu