Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Brócoli, boniato y cebolla morada con pollo al curry

2 raciones

Ingredientes

- Brócoli
- Boniato
- Cebolla
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

POLLO

- Delicias de pollo
- Curry
- Comino

Elaboración

1. Trocear en arbolitos el brócoli y en dados de tamaño similar el boniato y la cebolla fina
2. Pochar todo junto con AOVE, removiendo de vez en cuando

POLLO

3. Quitar la piel a las delicias de pollo
4. Bañar el pollo en curry y comino
5. Cocinar en la airfryer a 180 grados durante 20 minutos por lado

RECOMENDACIONES

El boniato y el brócoli se cocinan perfectamente en la sartén. Es un combo que acompaña bien cualquier proteína, en especial el pollo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei