Teresa



PLATS PRINCIPALS

Pollastre amb ceba

1h · 4 racions · 647 kcal

Ingredients

- Un pollastre a octaus
- **800 g** de cebes de Figueres
- El suc d'una llimona
- Mig got de vi ranci
- Sal, oli i pebre
- Llorer, romaní i farigola al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	**48 g**
Greixos	**37 g**
Hidrats	**21 g**
Fibra	**3,7 g**

Elaboració

1. Salpebrar abundantment el pollastre i regar-lo amb el suc de llimona
2. Deixar-lo una bona estona a la nevera
3. Tallar les cebes a trossos no massa grans
4. Marcar el pollastre en oli ben calent a foc viu, fins que quedi ben daurat
5. Afegir la ceba tallada, les herbes i el vi ranci
6. Remenar i fer coure destapat uns 10 minuts a foc viu, remenant de tant en tant
7. Tapar i fer coure a foc mitjà, tombant el pollastre de tant en tant, aproximadament una hora
8. Regular el foc perquè no es cremi i afegir el fetge a mitja cocció
9. Es poden afegir uns pinyons torrats al final de la cocció
10. Deixar reposar
11. El suquet està boníssim per sucar-hi pa
12. Si en queda, es pot aprofitar per fer un sofregit de tomàquet per als macarrons

RECOMANACIONS

Millor fet del dia anterior.

Fet amb CookNest