

PLATOS PRINCIPALES

Pollo al ajillo

2 raciones · 627 kcal

Ingredientes

- **4** muslitos de pollo
- **6 dientes** de ajo
- **400 ml** de vino blanco
- Aceite de oliva
- **1 cucharadita** de tomillo
- **1 cucharadita** de romero
- **1 hoja** de laurel
- Un poco de sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**41 g**
Grasas	**33 g**
Hidratos	**8,5 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboración

1. Aplastamos los ajos con un golpe seco y los echamos en una olla con abundante aceite. Dejamos que se frian a fuego medio durante varios minutos, removiendo por las dos caras.
2. Sacamos los ajos y los apartamos. En ese mismo aceite dejamos que se haga el pollo durante 15-20 minutos a fuego medio.
3. Añadimos el laurel, la sal, la pimienta, el tomillo y el romero, y vamos removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
4. Cuando el pollo esté frito, quitamos todo el aceite sobrante y añadimos los ajos y el vino blanco. Dejamos que se haga a fuego lento, hasta que se vaya consumiendo el vino.

RECOMENDACIONES

Ideal con unas patatas o ensalada.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta