

Pollo Húngaro al Microondas

Esta receta de pollo está buenísima y les encantará a toda la familia, es fácil de hacer, rápida y prácticamente no ensucias nada, es decir, un éxito asegurado. Además es sana, baja en grasas y colesterol. ¿A qué esperas para prepararla?

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo cortada en tiras finas o trozos pequeños
- 1 cebolla cortada en trozos muy pequeños
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 lata de champiñón laminado o 6-8 champiñones naturales
- 1/2v de leche
- 2 cucharadas soperas de Maizena
- Sal al gusto

2

Raciones



Guarnición:

Una porción de "Falso Arroz"

ELABORACIÓN:

1. En un bol ponemos el aceite y añadimos la cebolla cortada. Metemos al microondas 3 minutos.
2. Mientras, enharinamos las tiras de pechuga (con la maicena y el pimentón). Lo podemos hacer en una bolsita para no mancharnos. Reservamos.
3. Una vez ha terminado la cebolla, en el mismo bol, incorporamos los champiñones laminados y escurridos, la sal, la leche y la pechuga enharinada. Mezclamos todo bien hasta que se integren todos los ingredientes y metemos al microondas durante 9 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Debe de quedar con un poco de salsa, si queda seco, añadir un poco más de leche, remover y meter en el microondas 1 minuto más.
5. Servir con una porción de falso arroz de coliflor, y así poder disfrutar de la salsa de este plato.