

Pollo con Alcachofas

El invierno es la mejor época de las alcachofas, debemos disfrutarlas al máximo y no sólo porque estén en su mejor momento sino que además son un potente efecto depurativo del hígado (sobre todo en Navidad, lo "intoxicamos" de grasas saturadas y alcohol) y esta receta nos ayudará a contrarrestar los efectos no deseados de estas fechas.

INGREDIENTES:

- 150 -120g Pechuga o contramuslo de pollo.
- 3uds Alcachofas medianas
- 4-5uds Champiñones
- 1 Cuch aceite oliva
- C/s Sal, tomillo y ½ guindilla (opcional)
- ½ Cucharadita de postre harina

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Poner en un bol agua fría con la media cucharadita de harina disuelta (en esta agua iremos echando las alcachofas para que no se hagan negras mientras las pelamos).
2. Pelar las alcachofas, cortarlas en cuartos o sextos (según tamaño), retirar el pelo si tienen e ir echando al agua preparada.
3. En una olla de base ancha, adicionar las alcachofas bien lavadas y cuando se evapore el agua de lavarlas, agregar el aceite y dar unas vueltas. Tapar y cocinar 2-3 minutos.
4. Apartar a un lado (dejándolas en la misma olla) y colocar el pollo con un poco de sal y tomillo, tapar y reducir el fuego (cocinar en su propio jugo).
5. Transcurridos 3-4 minutos, dar la vuelta al pollo, colocar las alcachofas encima y por los lado agregar los champiñones cuarteados (no tapar)
6. Cocinar 3-4 minutos más, dándoles vueltas a los champiñones y sin tocar la carne para que dore un poco. Servir caliente.