

Guiso de Pollo con Verduras

Este es un guiso de pollo fácil que suelo hacer en casa y que gusta a todos (niños y mayores). Las alcachofas y/o setas las pongo o quito según temporada. Se puede congelar (al no llevar patata) y si quieres el caldito más espeso, tritura alguna de las zanahorias.

INGREDIENTES:

- 400g Pollo troceado con hueso y sin piel
- 250g Judías verdes
- 2uds Zanahorias
- 1ud Cebolla pequeña
- ½ ud Pimiento rojo y/o verde
- 1-2 uds Alcachofas (opcional)
- 4-5 uds Champiñones (opcional)
- 1ud Tomate grande maduro o 200g tomate triturado
- 2 Cucharada aceite oliva
- Una pizca de sal
- 1 hoja laurel

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar las hortalizas: Lavar, pelar las hortalizas (cebolla, zanahoria, alcachofas) y cortar. La cebolla y el pimiento a trozos pequeños, la zanahoria a rodajas gruesas, las judías verdes partir en 3-4 trozos cada una y las alcachofas y champiñones en cuartos o sextos, según tamaño.
2. Rallar el tomate o tritararlo.
3. Sazonar la carne y dorarla a fuego vivo con la cucharada de aceite. Reservar.
4. En la misma olla, rebajar el fuego, agregar la otra cucharada de aceite, cebolla y el pimiento.
5. Cuando empiece a cogerse a la olla, adicionar el tomate. Cocinar hasta que el tomate esté hecho.
6. Añadir el resto de verduras (excepto las alcachofas), pollo, laurel y agua hasta cubrir 3 dedos por encima de todo, llevar a ebullición. Cocer hasta que la carne esté tierna (unos 30 minutos)
7. Agregar las alcachofas (es mejor pelarlas y cortarlas en el último momento para que no se hagan negras) y proseguir la cocción 15 minutos más.