

Pollo en Salsa

Este pollo en salsa está riquísimo y lo puedes preparar con antelación. Además, es una buena opción para llevar en la fiambra al trabajo. Ideal también para toda la familia, pues los niños comerán verduras sin darse cuenta.

INGREDIENTES:

- 4 Contramuslos de pollo sin piel
- 1 Zanahoria
- 1 Rama de apio
- ½ Calabacín
- ½ Puerro (parte blanca)
- 1 trozo pimiento rojo
- 50ml Leche evaporada "light" o 2 Cucharadas soperas queso untar light
- ½ l Caldo de pollo o agua
- 50ml Vino blanco (opcional) o agua
- 1 Hoja laurel pequeña
- Sal y pimienta al gusto
- 2 Cucharadas aceite de oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria, la rama de apio y retirar la capa más externa al puerro.
2. Cortar a grosso modo las hortalizas.
3. Salpimentar el pollo y rehogar en una cazuela a fuego fuerte con el aceite.
4. Retirar el pollo, reducir el fuego y agregar las hortalizas, laurel y dejar pochar tapado un par de minutos.
5. Desglasar con el vino blanco o un poco de agua, esperar a que se evapore todo.
6. Adicionar el caldo, llevar a ebullición y hervir 15 minutos.
7. Retirar el laurel y triturar. Agregar el pollo y leche evaporada (si utilizas queso añadirlo cuando apagues el fuego), cocinar 10 minutos más.
8. Servir caliente, bañado con la salsa.