



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	318 Kcal
Proteínas:	18.8 g
Grasa Total:	12.8 g
Colesterol:	41.0 mg
H. de Carbono:	31.8 g
Fibra Dietética:	3.40 g
Sodio:	455 mg

POLLO ESTOFADO DE LA ABUELA

Ingredientes

- 3 Cucharadas de aceite
- 5 Tutos cortos de pollo
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- 1 Cucharadita de orégano seco
- ½ Cucharadita de ají color a gusto
- 1 Cebolla cortada en pluma gruesa
- 6 Papas peladas y cortadas en gajos
- 1 Pimentón cortado en tiras
- 2 Zanahorias peladas y cortadas en láminas
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- Pimienta a gusto
- 1/2 Cucharadita de maicena
- 1 Cucharada perejil cortado finamente

Preparación

1.- Calienta una cacerola grande con las tres cucharadas de aceite, acomoda lo tutos cortos de pollo y sofríe durante 2 minutos a fuego medio sin remover. Cuando veas que los bordes se están cocinando levemente recién volteas. Agrega el ajo cortado finamente y condimenta con orégano, ají color. Remueve y cocina durante 2 minutos más.

2.- Agrega la cebolla cortada en pluma con las zanahorias, el pimentón y las papas. Condimenta con la tableta de caldo de gallina MAGGI® disuelta en una taza de agua caliente. Remueve y cocina tapado a fuego medio durante 8 minutos hasta avanzar la cocción del pollo.

3.- Luego, condimenta con un toque de pimienta a gusto. Cocina durante 10 minutos más hasta cocer las papas al dente. Agrega la maicena disuelta en un poco de agua y cocina nuevamente durante 2 minutos revolviendo de vez en cuando hasta espesar levemente el jugo de la preparación. Una vez todo listo, sirve de inmediato en platos espolvoreados con perejil cortado finamente.