



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 549 Kcal |
| Proteínas: | 37.2 g |
| Grasa Total: | 15.0 g |
| Colesterol: | 100. mg |
| H. de Carbono: | 17.4 g |
| Fibra Dietética: | 1,9 g |
| Sodio: | 610 mg |

CACEROLA DE POLLO A LA FRANCESA

Ingredientes

- 1 Pollo trozado
- 3 Cucharadas rasas de harina cernida
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 3 Tajadas de tocino cortadas finamente
- 2 Cebollas cortadas en pluma gruesa
- 1 ½ Taza de vino tinto
- 1 Cucharadita de orégano
- ¼ Cucharadita de comino
- ¼ Cucharadita de ají color
- Pimienta a gusto
- 1 Tableta caldo de gallina MAGGI®
- 2 Tazas de agua caliente
- 4 Tomates grandes pelados y trozados en gajos
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas

Preparación

1.- Pasa el pollo por la harina de manera que quede bien impregnado. De inmediato calienta las tres cucharadas de aceite de oliva en una cacerola y dora el pollo por todos sus lados removiendo cuidadosamente para que no se pegue. (Puedes hacer este procedimiento en dos tandas para asegurar un mejor resultado)

2.- Agrega el tocino, la cebolla y sofríe a fuego medio-alto durante tres minutos. Luego, vierte de una vez el vino tinto y remueve, cocina durante tres minutos más y condimenta con orégano, comino, ají color y un toque de pimienta. De inmediato agrega el caldo de gallina MAGGI® previamente disuelto en las dos tazas de agua caliente.

3.- Agrega los tomates con los champiñones y cocina durante 30 minutos aproximados hasta cocer el pollo completamente y espesar los jugos de la preparación. Al pasar este tiempo rectifica la condimentación con sal si



fuese necesario, retira del fuego y sirve de inmediato acompañado con arroz, puré de papas o lo más te gusta.

