



POLLO CON PISTO

Ingredientes

- 1 pollo de 1 kg troceado ■ 300 g de pimientos verdes ■ 2 cebollas ■ 1 berenjena grande
- 1 calabacín ■ 600 g de tomates maduros
- 2 cucharadas de aceite ■ sal y pimienta.

Preparación

- 1** Preparar las verduras: cortar la berenjena en ruedas, salpicarlas con sal y dejar reposar 30 minutos, cortar después en dados; lavar cortar el calabacín en dados; trocear los pimientos después de quitar tallo y semillas; pelar y picar las cebollas; pelar y triturar los tomates.
- 2** Salpimentar el pollo y dorarlo con un poco de aceite. Escurrir y poner en una cazuela.
- 3** En el mismo aceite, sofreír la cebolla; añadir las verduras; sazonar, dejar hacer despacio 10 minutos e incorporar a la cazuela del pollo.
- 4** Remover y guisar alrededor de 45 minutos, añadiendo agua o caldo si hiciera falta. Probar el punto de sal, pasar a una fuente y servir.

calorías	proteínas	grasas	hidratos	se puede congelar
316	37 g	12 g	15 g	sí

RECETA PARA: MENOPAUSIA, DEPORTISTAS, CORAZÓN.

3 en 1

Cacerola con 2 mangos en *multiply* (aluminio y acero), con cesto para cocción en vapor y tapa en acero. De **Alessi**, pertenece a la colección *Domenica*.
210 € + 50 € tapa.



36 Cocina ligera

POLLO CON GUISANTES

Ingredientes

- 1 pollo de 1 kg troceado
- 50 g de jamón en dados
- 500 g de guisantes congelados
- 1 cebolla
- 100 ml de brandy
- 1 diente de ajo
- perejil
- 3 cuch. de aceite ■ sal.

Preparación

- 1** Calentar un poco de aceite en una cazuela y dorar el pollo; escurrirlo y reservar.
- 2** En la misma grasa, freír la cebolla pelada y picada menuda junto con el jamón. Reincorporar el pollo en cuanto tomen color.
- 3** Bañar con el brandy, dejarlo evaporar a fuego vivo y agregar los guisantes sin descongelar.
- 4** Reducir el fuego, añadir un majado de ajo y perejil, tapar la cazuela y guisar alrededor de 45 minutos, vigilando y añadiendo algo de líquido si se secase demasiado.
- 5** Probar y rectificar el punto de sal, pasar a una fuente y servir caliente.

calorías	proteínas	grasas	hidratos	se puede congelar
319	40 g	15 g	6 g	sí

RECETA PARA: DIABETES, ESTREÑIMIENTO, CORAZÓN.

