

MUSLO DE POLLO CON PIMIENTOS DE PIQUILLO



| Fácil



| 40 min.



| 2 raciones



| 2,45 €/ración

INGREDIENTES

- 2 muslos
- Curry, cúrcuma, hierbas provenzales
- Caldo de pollo
- 1 c.p. pulpa de pimiento choricero
- 225 g pimientos de piquillo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Poner los muslos deshuesados en una sartén con un chorro de aceite de oliva.
2. Cuando los muslos empiecen a dorarse, añadir un poco de polvo de curry o unas hierbas de Provenza o la mezcla de hierbas que tengamos.
3. Añadir un poco de sal y pimienta, la pulpa de pimiento choricero y los pimientos de piquillo cortados en tiras. El jugo de los pimientos también se puede añadir.
4. Dejar 5 min. a fuego medio-fuerte con un poco de caldo de pollo hasta que se reduzca el caldo.
5. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 228 Kcal	hidratos de carbono 5,5 g	azúcares 5,5 g	grasas 14,5 g	grasas saturadas 2,8 g	proteínas 18,0 g	fibra 1,8 g	sal 0,4 g
------------	---------------------	------------------------------	-------------------	------------------	---------------------------	---------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza los huesos del pollo para hacer el caldo junto con algunas verduras.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Comprar un pollo entero y utilizarlo por partes hace más económicas las recetas.
- En temporada de pimientos puedes hacer esta misma receta con pimientos frescos.