

POLLO AL MOJO DE AJO



| Fácil



| 45 min.



| 5 raciones



| 0,94 €/ración

INGREDIENTES

- 800 g pollo troceado (medio pollo)
- 8 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 3 ramas de tomillo
- 3 granos de pimienta negra
- 100 ml vino blanco
- 300 ml caldo de verdura
- 400 g patata
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino
- Sal gorda



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

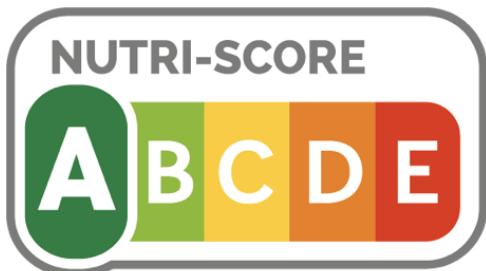
1. En una cazuela amplia calentados un par de cucharadas de aceite, cuando esté bien caliente introducimos el pollo salpimentado y doramos.
2. Al dar la vuelta al pollo añadimos los dientes de ajo con piel, ligeramente aplastados. Continuamos dorando el pollo durante 4 minutos más.
3. Recuperamos los ajos, los pelamos y majamos con el vino y los granos de pimienta.
4. Añadimos el majado de ajos con vino, dejamos reducir un minuto. Incorporamos el caldo, bajamos el fuego y continuamos la cocción durante 10 minutos.
5. Pelamos y cortamos las patatas en dados pequeños.
6. Incorporamos las especias junto con las hierbas aromáticas y las patatas, continuamos la cocción durante 15 minutos más o hasta comprobar que las patatas están cocidas. Rectificamos de sabor y servimos.

alimentación consciente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 298 Kcal	hidratos de carbono 18,1 g	azúcares 3 g	grasas 8,5 g	grasas saturadas 2,1 g	proteínas 31,6 g	fibra 3 g	sal 1,2 g
------------	---------------------	-------------------------------	-----------------	-----------------	---------------------------	---------------------	--------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes comprar un pollo entero y guardar la carcasa, cuello y patas para hacer caldo.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Despues de trocear el pollo limpiar la tabla y cuchillo para evitar contaminaciones cruzadas con otros ingredientes.
- Retira el germen del ajo, esto nos ayudará a prevenir que la elaboración nos repita en exceso. Además, añade una pizca de comino en el majado.