

POLLO EN PEPITORIA



| Fácil



| 90 min.



| 8 raciones



| 1,55 €/ración

INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 2 cebollas
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 50 g almendra cruda pelada
- 750 ml caldo de ave
- 200 ml vino blanco
- 100 ml aceite oliva virgen extra
- 1 hoja laurel
- Unas hebras de azafrán
- Sal y pimienta
- Cebollino



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Cocer los huevos en agua durante 10 minutos. Enfriarlos bajo el chorro de agua fría y pelarlos. Reservar.
2. Pelar la cebolla y los dientes de ajo. Picar la cebolla.
3. Salpimentar el pollo. Calentar el aceite en una cacerola y dorar los trozos de pollo por todos los lados. Escurrir y reservar.
4. En el mismo aceite, freír la cebolla picada y los dientes de ajo enteros.
5. Retirar el ajo, ponerlo en el mortero con la mitad de las almendras, las yemas de los huevos cocidos, el azafrán, pimienta y sal; majar.

6. Incorporar de nuevo a la cacerola los trozos de pollo junto con el majado. Añadir el caldo, el vino y la hoja de laurel. Llevar a ebullición, tapar la cacerola y dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos.
7. Sacar el pollo y pasar la salsa por el pasapuré.
8. Tostar las almendras restantes en una sartén sin grasa o en el horno.
9. Servir el pollo con la salsa y repartir por encima las almendras tostadas y el cebollino.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	375 Kcal	3,1 g	3 g	23 g	4,3 g	34,6 g	0,9 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Haz el caldo de ave con huesos de pollo y pieles de verduras (cascara de cebolla, ajo, zanahoria y restos de apio o parte de verde de puerro).

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes acompañar el plato con patatas y verduras al horno para que sea una comida completa.
- Aprovecha la coción de los huevos y pon más de los que vés a utilizar, los tendrás para otra receta sin gastar más energía. Pueden durar hasta una semana en la nevera siempre que la cáscara esté intacta.