

Estofado de Pollo e Hinojo



Sirve:

10 - 12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover
small mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

Agregar un Comentario

5 - 6 libras de
pollo, con hueso, muslos y pechuga
(2.3 - 2.7
kg)
½ cucharadita de
sal
(3
g)
½ cucharadita de
pimienta molida
(1
g)
1 cucharadita de
albahaca seca
(1
g)
1 cucharaditas de
tomillo, seco
(1
g)
1 cebolla grande,
cortada con Cono #4
4 dientes de ajo,
rallados con Cono #1
2 hinojos pequeños,
cortados a trozos
1 libra de
zanahorias, cortadas a trozos de 1 ½ pulgada
(454
g)
½ taza de
vino blanco
(120
ml)
2 tazas de

caldo de pollo o de verduras

(475

ml)

2 tazas de

tomates en trozos, con el líquido

(360

g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos.
2. Mientras se calienta la sartén, mezcla la sal, la pimienta, la albahaca y el tomillo en un bol. Quita el exceso de grasa del pollo y adobalo con la mezcla de sal y hierbas.
3. Pon las piezas de pollo en la sartén, ejerciendo una suave presión. Pon la tapa en la sartén ligeramente entreabierta y cocina el pollo 8 - 10 minutos por cada lado, hasta que el pollo se despegue fácilmente de la sartén.
4. Cuando se dore el pollo, retira de la sartén y reserva. No llenes la sartén durante la cocción; si no cabe todo el pollo en la sartén, cocina por tandas. Retira el exceso de grasa de la sartén.
5. Añade las cebollas y el ajo y saltea 2 - 3 minutos.
6. Añade el hinojo y las zanahorias. Deja la tapa entreabierta y cocina 6 - 8 minutos.
7. Vierte el vino en la sartén para hacer la salsa.
8. Pon el pollo otra vez en la sartén y añade el caldo y los tomates y tapa.
9. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 1 ½ horas hasta que el pollo esté tierno.
10. Prueba y vuelve a sazonar si es necesario.
11. Sirve 1 - 2 trozos de pollo con verduras y salsa por ración y decora con un poco de hojas de hinojo y perejil picadas.

Consejos:

- Sirve el guiso con tu pan crujiente favorito, patatas asadas o puré de patatas o algún cereal.
- Añade 1/2 - 1 cucharadita de pimienta roja molida para un toque picante.
- Añade más verduras: calabacín, boniato o guisantes.
- Para reducir el contenido de grasa, corta toda la piel antes de sazonar y cocinar.

Información nutricional por ración

Basado en 12 raciones

Calorías: 414

Grasa Total: 24g

Grasa 7g

Saturada:

Colesterol: 146mg

Sodio: 411mg

Carbohidratos: 10g

Fibra 3g

Dietética:

Azúcar: 3g

Proteína: 38g