

Guiso de Pollo y Verduras Congelados



Sirve:

10 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

"Chef" Pete Updike

Dealer Autorizado Saladmaster

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Nadie se va a quedar con hambre con esta receta Saladmaster! En general, al convertir las recetas de horno para cocinarlas en tu sartén eléctrica Saladmaster, reduce la temperatura de cocción recomendada 100 grados. Luego tapa la sartén, espera a que la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante y reduce el fuego a bajo. ¡Disfruta!

3 - 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, congeladas o descongeladas, o 1 ½ libras (680g) o menos de tiras de pollo

1 cebolla grande,
o 2 pequeñas, cortadas con Cono #3

2 patatas medianas,
cortadas con Cono #3

16 onzas de
judías verdes congeladas (opcional)
(454

g)
4 - 5 tortillas de maíz, cortadas en trozos de 2 - 3 pulgadas

16 onzas de
verduras congeladas variadas
(454

g)
24 onzas de
crema de champiñones
(680

g)
12 onzas de
queso cheddar, cortado con Cono #2

Preparación :

1. Pon el pollo congelado en la sartén fría y tapa. Pon la temperatura a 250°F/120°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, apaga la sartén y tira el líquido de la sartén.
2. Pon capas de cebolla, patatas y judías verdes sobre el pollo. Cubre con una capa de tortillas de maíz.

3. Pon las verduras congeladas sobre las tortillas. Vierte la crema de champiñones de manera uniforme sobre las verduras.
4. Cubre con una capa de queso. (la capa de queso puede estar sobre el nivel del borde; ya que va a terminar fundiéndose)
5. Tapa y pon la temperatura a 250°F/120°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 150°F/65°C y cocina 30 - 40 minutos.

Consejos:

- Puedes utilizar el RIC1 del control de temperatura, que establecerá automáticamente la temperatura a media y luego reducirá a baja a medida que avanza el tiempo de cocción.
- Usa hasta 32 onzas (907g) de verduras congeladas para llenar la sartén si lo deseas.
- Sustituye la crema de champiñones por crema de apio o la que más te guste.
- Usa tu imaginación culinaria para variar los ingredientes de este plato.

Información nutricional por ración

Calorías: 381

Grasa Total: 15g

Grasa 8g

Saturada:

Colesterol: 91mg

Sodio: 516mg

Carbohidratos: 27g

Fibra 5g

Dietética:

Azúcar: 2g

Proteína: 35g

Análisis nutricional calculado utilizando 4 pechugas de pollo y judías verdes.