

Pollo a la Griega Envuelto en Pan de Pita



Sirve:

4 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Karen Petersen
Editora de Recetas Colaboradora
[Agregar un Comentario](#)

3 gramos
de condimento de pimienta y limón
(1½
cucharaditas)

1 gramo
de orégano deshidratado
(½
cucharadita)

0,5 gramos
de pimienta de Jamaica
(¼
cucharadita)

sal y pimienta al gusto
8 gramos

de harina
(1
cucharada)
200 gramos

de yogur griego, a temperatura ambiente
(1
taza)

4 panes de pita

Guarnición

Preparación :

1. Precalentar la sonda de temperatura de la olla MP5 a 120°C/250°F. Incorporar el ajo y las cebollas. Rehogar durante, aproximadamente, 5 minutos.
2. Cambiar la sonda de temperatura a 75°C/170°F. Colocar el pollo, el condimento de pimienta y limón, el orégano y la pimienta de Jamaica en la olla MP5. Revolver para cubrir el pollo con los condimentos. Tapar y cocinar durante 4 a 6 horas.
3. Una vez cocido, retirar el pollo y colocarlo sobre la tabla de cortar. Fraccionar el pollo en trozos pequeños con la ayuda de 2 tenedores. Agregar sal y pimienta al gusto. Colocar

nuevamente en la olla MP5.

4. En un bol, revolver la harina con el yogur. Revolver la mezcla con la mezcla de pollo en la olla MP5. Volver a establecer la sonda de temperatura a 190°C/200°F y cocinar durante 10 minutos.
5. Para servir, colocar el pollo con una cuchara sobre panes de pita calientes. Agregar los ingredientes adicionales deseados.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	262
Grasa Total:	8g
Grasa	2g
Saturada:	
Colesterol:	145mg
Sodio:	191mg
Carbohidratos:	9g
Fibra	1g
Dietética:	
Azúcar:	6g
Proteína:	37g

Análisis no incluye los panes de pita