

Pollo Mediterráneo con Salsa de Crema de Tomates Deshidratados



Sirve:

8 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La Olla Eléctrica Multifunción de Saladmaster hace que sea fácil cocinar platos sabrosos y sanos para tu familia y amigos, especialmente cuando tienes poco tiempo! Este sencillísimo plato traerá todos los sabores del mediterráneo a tu mesa para el disfrute de todos.

20 gramos
de albahaca picada
(1/2
taza)

Preparación :

1. Vierte la crema condensada de pollo, el vino blanco, el ajo, los corazones de alcachofa, los tomates y las pechugas de pollo a la olla eléctrica.
2. Remueve todo para cubrir bien las pechugas de pollo.
3. Cubre la olla eléctrica y deja cocinar a 85°C/185°F unas 4 horas aproximadamente, hasta que el pollo esté tierno y no tenga tono rosado en su interior.
4. Coloca en el plato, esparce albahaca fresca por encima y sirve.

Consejos:

- Puedes sustituir el vino blanco por caldo de pollo.
- Para preparar 4 raciones, simplemente usa 4 pechugas de pollo y el resto de los ingredientes con las mismas medidas que para 8 pechugas de pollo. Cocina durante aproximadamente dos horas. Congela la salsa adicional para un uso posterior.
- Si te gustaría empezar a preparar este plato por la mañana antes de salir y tenerlo preparado para cuando llegues a casa por la noche, déjalo cocinando a 80°C/175°F durante 8 horas.
- Sirve con arroz, tallarines o puré de patatas.

Información nutricional por ración

Calorías: 144

Grasa Total:	5g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	5mg
Sodio:	1191mg
Carbohidratos:	13g
Fibra	3g
Dietética:	
Azúcar:	4g
Proteína:	7g
