

Pollo y Champiñones a la Provenzal



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Aderezo

3 cucharadas de
aceite de oliva
(45
ml)

3 cucharadas de
vinagre de vino blanco
(45
ml)

1 cucharada de
mayonesa light
(15
ml)

1 cucharadita de
estragón
(5
g)

1 cucharadita de
sal
(5
g)

¼ cucharadita de
pimienta negra
(1.25
g)

Plato Principal

12
onzas de
pechuga de pollo, sin hueso y sin piel, cortadas en tiras de ½
pulgada
(340 g)

2
tazas de zanahorias baby (100 g) 1
libra de champiñones, cortados con Cono (454 g)
#4

sal y pimienta al
gusto

Preparación :

1. Pon todos los ingredientes del aderezo en

- un bol pequeño y bate para mezclar bien. Reserva.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo y las zanahorias. Remueve y cocina durante 2 minutos.
 3. Añade los champiñones y cocina 2 minutos más. Añade sal y pimienta al gusto.
 4. Añade el vino o el caldo y cocina 1 minuto más. Con una espumadera, pon el pollo y los vegetales en un bol y reserva.
 5. En la misma sartén, a fuego medio, cocina el líquido que queda hasta que se reduzca a 1 cucharada, aproximadamente 3 minutos. Vierte sobre el pollo, las zanahorias y los champiñones y deja cocinar durante unos 5 minutos.
 6. Antes de servir, añade el pepino y el aderezo y remueve para mezclar.
 7. Para servir, pon la lechuga en un plato con la mezcla de pollo por encima.

Consejos:

- Para que el pepino quede más elegante, antes de cortarlo, pela 4 lados del pepino con un pelador de patatas. A continuación, corta a lo largo en cuartos, quita las semillas y corta en trozos. También puedes hacerlo con un tenedor.

Información nutricional por ración

Calorías: 285
Grasa Total: 15g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 60mg
Sodio: 728mg
Carbohidratos: 14g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 23g