

Pollo y Pimientos



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor

11" Large Skillet with Cover

Stainless Steel Cutlery Set

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

16 onzas de
mitades de pechuga de pollo, sin hueso
(450
g)

½ cucharadita de
pimienta negra, molida gruesa
(2.5
g)

¼ cucharadita de
romero
(1.25
g)

1 cebolla pequeña, cortada con Cono #4
1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en tiras
delgadas
1 pimiento amarillo grande, sin semillas y cortado en tiras
delgadas
2 cucharadas de
perejil de hoja plana, picado
(7.5
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon el pollo en la sartén. Al principio el pollo se pegará a la sartén. Cuando el pollo se desprenda, aproximadamente 6 minutos, dale la vuelta.
2. Espolvorea el pollo con pimienta y romero. Cocina hasta que se dore por el otro lado, aproximadamente 4 minutos.
3. Pon la cebolla y los pimientos encima del pollo, tapa la sartén y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego a bajo y cocina 20 - 25 minutos hasta que el pollo esté bien hecho.
4. Pon el pollo en un plato para servir y espolvorea con el perejil. Cocina y remueve las verduras en la sartén con la grasa del pollo durante aproximadamente 1 minuto más. Sirve con el pollo.

Consejos:

- Para alegrar este plato, usa una mezcla de pimientos de diferentes colores o añade verduras variadas.

Información nutricional por ración

Calorías: 160
Grasa Total: 2g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 66mg
Sodio: 78mg
Carbohidratos: 8g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 27g