



Pollo guisado con berenjena

Descripci3n

default watermark



Con pocos ingredientes se puede hacer una receta de 10 y éste es un ejemplo. Además la podemos preparar en olla rápida, con lo cuál se nos hace en un pis-pas.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 8 jamoncitos de pollo o un pollo entero troceado.
- 1 berenjena grande.
- 1 cebolla grande.
- 2 dientes de ajo medianos.

- 75 gr de jamón ya en taquitos o 1 loncha gruesa de jamón.
- 1 vaso de vino blanco.
- Caldo de pollo, carne o verduras en este caso, si es necesario.
- Sal, pimienta, aceite de oliva.

Preparación:

Haremos la receta en olla rápida, así se nos hace en un abrir y cerrar de ojos.

Si utilizamos jamoncitos de pollo: limpiamos y retiramos la piel, salpimentamos y reservamos. Si es un pollo entero troceado: limpiamos, retiramos la grasa sobrante, salpimentamos y reservamos.

Limpiamos, pelamos la cebolla y el ajo, troceamos finamente. Lavamos y troceamos en tacos la berenjena y reservamos.

Vertemos aceite de oliva en la olla, llevamos al fuego y freímos el pollo, **tapamos porque salpica bastante**. Una vez dorado por todas sus caras, retiramos y reservamos.



En el mismo aceite del pollo doramos la cebolla y el ajo, que se pochen bien, agregamos la berenjena, removemos y dejamos hacer unos 5 minutos.





Añadimos el jamón, mezclamos y dejamos poco tiempo porque se seca y se sala.



Incorporamos el pollo, removemos todo y vertemos el vino blanco, mezclamos y dejamos que pierda el alcohol, si es necesario aÃ±adimos un poco de caldo, en Ã©sta ocasiÃ³n he puesto de verdura (no es necesario que cubra el guiso).





Removemos, rectificamos de sal, cerramos la olla y cuando empieza a hervir dejaremos 20 minutos. Pasado el tiempo, retiramos del fuego y cuando podamos abrir la olla podremos disfrutar de una receta muy rica.

¿Quién me lo niega?



Consejo: Como ya sabéis los guisos est n mejor hechos con antelación.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masgpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Carnes
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

febrero 11, 2019

Autor

admin

default watermark