



Blanqueta de pollo en salsa con arroz

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 850g de blanqueta de pollo
- 700g de tomate (4 tomates)
- 4 dientes de ajo
- 200ml de vino blanco (1 vaso)
- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 250g de arroz
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- una pizca de pimienta negra molida



Tienes que tener en casa :

ajo, aceite de oliva, vino blanco o brandy, sal y pimienta negra molida.

Información nutricional per ración

Energía	629,9 Kcal
Hidratos de Carbono	59,2 g
de los cuales azúcares	11,8 g
Proteínas	37,9 g
Grasas	20 g
de las cuales saturadas	4,8 g
de las cuales monoinsaturadas	10,8 g
de las cuales poliinsaturadas	3,3 g
Fibra dietética	4 g



Elaboración

- Pelar y cortar la cebolla a juliana.
- Limpiar y cortar los tomates a dados grandes. Se pueden pelar si no se quiere encontrar la piel en la salsa.
- Salpimentar las blanquetas y dorarlas a fuego fuerte en una cazuela sin aceite. Retirar y reservar.
- En la misma cazuela, echar los dientes de ajo con piel, la cebolla a juliana y cuatro cucharadas de aceite. Sofreír a fuego medio unos 3 minutos.
- Añadir el tomate, sofreír 1 minuto más e introducir de nuevo las blanquetas.
- Mojar con un vaso de vino blanco o brandy, dejar reducir hasta que se evapore y añadir un vaso de agua. Cocer a fuego medio unos 10 minutos hasta que el líquido quede con consistencia de salsa.
- Mientras tanto, calentar el arroz al microondas.
- Servir el pollo con medio vaso de arroz de guarnición por persona.

Características nutricionales:

Plato que combina una gran fuente de proteínas y de hidratos de carbono. El tomate y el pollo son alimentos ricos en potasio. El tomate también es rico en carotenos y en vitaminas A, B9, E y C.

Nuestro consejo:

Las blanquetas de pollo son piezas pequeñas que se cocinan rápidamente. Este mismo estofado se podría hacer con muslos o contramuslos, pero alargaríamos un poco más la cocción.

