

CONTRAMUSLOS DE POLLO ENCEBOLLADO

4 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
413 kcal	40 g
Grasas	Carbohidratos
22 g	2 g
Fibra	Sal
14 g	1.4 g

Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo
- 400 g de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva
- 200 g de vinagre de vino de Jerez
- 200 g de agua
- 2 hojas de laurel
- Pimienta en grano
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavamos, escurrimos y secamos bien los contramuslos de pollo.
- 2** En una cacerola ponemos el aceite de oliva y una vez caliente marcamos el pollo por ambos lados, junto con un diente de ajo que nos dará sabor, a fuego alto removiendo para evitar que se pegue.
- 3** Cuando se haya marcado añadiremos la cebolla para que se vaya pochando en lo que se cocina el pollo.
- 4** Cuando la cebolla esté casi pochada, añadimos el caldo de pollo, sal y pimienta al gusto, y ponemos la tapa a la cacerola para que se termine todo de cocinar, a fuego medio.
- 5** Finalmente, una vez cocinado si ha quedado muy caldoso dejaremos hervir un poco más, destapado para que evapore caldo.
- 6** Servir y disfrutar!!!

Consejos

- Seca bien el pollo antes de marcarlo: mejora el dorado y concentra sabor.
- Usa cebolla dulce si quieres un resultado más suave y meloso.
- Deja reposar unos minutos antes de servir para que la carne quede más jugosa.
- Si al final queda demasiado líquido, reduce destapado para concentrar la salsa.
- Conserva en nevera hasta 3 días y recalienta suave para no reseca el pollo.