

POLLO AL AJILLO

4 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
407 kcal	39 g
Grasas	Carbohidratos
17 g	15 g
Fibra	Sal
g	1.5 g

Ingredientes





- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 200 g de agua o caldo de verduras o pollo
- 200 g de vino blanco
- 30 g de aceite de oliva
- 30 g de azúcar
- 10 dientes de ajo
- Cilantro (opcional, para decorar)
- Pimienta negra
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela los ajos y reserva.
- 2** Limpia el pollo, escurre bien y salpimenta.
- 3** Calienta el aceite en una sartén amplia y dora el pollo por todos los lados hasta que tome color.
- 4** En una sartén pequeña añade una cucharadita de aceite, dora los ajos sin que se quemem, agrega el azúcar y el vinagre y cocina 5 minutos, removiendo.
- 5** Vierte la mezcla de ajos sobre el pollo, añade el agua o caldo y cocina a fuego medio unos 20 minutos hasta que la carne esté hecha y la salsa reduzca.
- 6** Rectifica de sal y sirve. Decora con cilantro si lo usas.

THERMOMIX

- 1** Pela los ajos y reserva.
- 2** Limpia el pollo, escurre bien y salpimenta.
- 3** Coloca el aceite en el vaso. **8 min / Varoma / vel 1**
- 4** Añade el pollo. **10 min / Varoma /  / vel **
- 5** En una sartén pequeña dora los ajos con una cucharadita de aceite, añade el azúcar y el vinagre y cocina 5 minutos, removiendo.
- 6** Vierte la mezcla de ajos en el vaso y añade el agua o caldo.
20 min / Varoma /  / vel 
- 7** Rectifica de sal y sirve.
- 8** Decora con cilantro si lo usas.

Consejos

- Dora bien el pollo a fuego medio-alto para sellarlo y conseguir una salsa más sabrosa.
- Utiliza ajos enteros ligeramente chafados para que perfumen sin amargar.
- Añade el vino blanco fuera del fuego y vuelve a poner al calor para evitar sabores fuertes.
- Si te gusta más jugoso, incorpora un poco de caldo de pollo en los últimos minutos.
- Para un toque diferente, añade una guindilla seca o una pizca de pimentón al final.
- Reposar el plato 5 minutos antes de servir para que la salsa se asiente.