

POLLO CON PIÑA

4 raciones

90 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
290 kcal	35 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	18 g
Fibra	Sal
2 g	0.9 g

Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 500 g de piña natural
- 250 g de agua
- 200 g de cebolla
- 50 g de vino blanco
- 30 g de aceite de oliva
- 15 g de azúcar moreno
- 3 g de cilantro
- 3 g de comino
- Pimienta molida
- Orégano seco
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia el pollo, lávalo, escúrralo y sécalo bien; salpimenta.
- 2** Corta el pollo a cuartos y dóralo en una cazuela con aceite; añade la cebolla picada y las especias al gusto.
- 3** Cubre con agua, añade el vino y cocina a fuego medio durante 1 hora.
- 4** Destapa y deja reducir la salsa; añade la piña escurrida y el azúcar, y pasa al horno para dorar un poco.

Consejos

- Seca muy bien el pollo antes de dorarlo: así queda más tostado y la salsa se concentra mejor.
- Dora el pollo con paciencia antes de añadir la cebolla; ese color es el que da profundidad al guiso.
- Añade la piña escurrida al final, cuando la salsa ya haya reducido, para que mantenga su textura y no se deshaga.
- Si la salsa queda muy líquida, destapa los últimos minutos y deja que reduzca antes de pasar al horno para dorar.
- Para un resultado más uniforme, corta la piña en dados del mismo tamaño y repártela por todo el guiso antes del golpe de horno.