POLLO CON SALSA DE TOMATE, ESPECIAS Y CHOCOLATE NEGRO

2 raciones **40 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Chocolate · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
213 kcal	23 g
Grasas	**Carbohidratos**
9 g	11 g
Fibra	**Sal**
3 g	1.7 g

Ingredientes

- 180 g de pechuga o contramuslo de pollo deshuesado
- 150 g de tomate triturado natural
- 100 de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de chocolate negro 85%
- Pimentón dulce
- Comino
- Pimienta negra
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pica la cebolla y la zanahoria. Sofríelas con el aceite de oliva hasta que estén tiernas.
2. Añade el pollo troceado y dóralo ligeramente. Incorpora el tomate triturado, el pimentón, el comino, la pimienta y una pizca de sal.
3. Cocina a fuego medio durante 20–25 minutos, hasta que la salsa reduzca. Al final, añade el chocolate negro y remueve hasta que se funda completamente.

THERMOMIX

1. Pon en el vaso la cebolla y la zanahoria en trozos.
2. Tritura **5 seg / vel 5.**
3. Baja los restos con la espátula. Añade el aceite de oliva y sofríe **7 min / 120 ºC / vel1.**
4. Añade el tomate triturado, el pimentón, el comino, la pimienta y una pizca de sal.
5. Coloca la mariposa. Incorpora el pollo troceado.
6. Programa **20 min / 100 ºC / / :vel_cuchara:.**
7. Añade el chocolate negro troceado y programa [prog]1 minuto / 90 ºC / :giro_inverso: / :vel_cuchara:/prog], hasta que quede integrado en la salsa.
8. Acompañamiento saludable
9. Puedes servirlo con arroz integral, patata cocida, quinoa o verduras al vapor.

Consejos

- Sirve la receta con arroz integral, patata cocida, quinoa o verduras al vapor para completar el plato.
- Usa contramuslo deshuesado si buscas una textura más jugosa, o pechuga si prefieres una versión más ligera.
- Añade el chocolate negro siempre al final para que se funda suavemente y aporte profundidad sin amargar la salsa.
- Ajusta el comino, el pimentón y la pimienta según la intensidad aromática que quieras conseguir.
- Para una presentación más gourmet, sirve la salsa bien reducida y termina el plato con hierbas frescas.