

POLLO CON ALMENDRAS, CIRUELAS PASAS Y ESPECIAS

08

RECETAS
EN RUTA



INGREDIENTES



1 persona

- 1 contramuslo de pollo
- 15g de almendras tostadas y picadas
- 650ml de caldo de pollo
- Aceite de oliva
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 15g de ciruelas de pasas sin hueso picadas
- 1 cucharadita de cafe de canela, comino, ras el hanout
- 1 cucharada de miel
- 5 hebras de azafrán
- Sal y pimienta negra

PASOS A SEGUIR

- 1 Sofreimos el pollo:**
Salpimentamos el contramuslo de pollo.
Lo sofreímos en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva.
- 2 Sofrito:**
Una vez dorado por ambas partes, apartamos y en esa misma sartén ponemos la cebolla y el ajo bien picados en pequeñito. Una vez casi pochadito, añadimos las almendras picadas, las ciruelas, las especias, azafrán, la miel, y rehogamos. Añadimos el contramuslo de pollo, e incorporamos el caldo de pollo.
- 3 Cocinamos:**
Dejamos cocinar el pollo y que el caldo reduzca.
Probamos de sal y pimienta y ya estaría listo para comerselo.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA
TU
DIETA
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en
www.andamur.com/cuidatudietaenruta