Pollo al verdeo con puré de calabaza

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bouquet garnie: 1 Unidad
Pollo: 1,8 k
Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 20 cc
Vino blanco seco: 100 cc
Pimienta: 5 g
Sal: 5 g
Cebolla de verdeo: 200 grs.
Caldo De Ave: 200 cc

Puré de calabaza

Pimienta: 5 g
Sal: 5 g
Aceite De Oliva: 20 cc
Calabaza: 800 g
Tomillo: 10 g

Preparación de la Receta

- Con la ayuda de un pincel pinte una sartén de teflón con aceite de oliva, lleve al fuego y una vez caliente acomode las porciones del **pollo** trozado en octavos y sin piel, sazone con sal y pimineta y dore en forma pareja.
- Una vez dorado el *pollo* retire y reserve.

Puré de calabaza

- Coloque en una *cacerola* la **calabaza** previamente cortada en cubos, sazone con sal, pimineta y *tomillo*, cubra con agua y cocine durante 15 minutos, hasta que el líquido se evapore por completo, luego procese la **calabaza** hasta obtener un puré liso y delicado.

Armado

- En la misma sartén donde cocino el *pollo*, píntela nuevamente con aceite de oliva y saltee la *cebolla* de verdeo previamente picada, sazone con sal y pimineta, una vez que la *cebolla* de verdeo este tierna desglace con vino blanco, evaporado el alcohol, incorpore el caldo y las porciones de *pollo*, agregue el bouquet garnie y cubra con un papillote, cocine durante 25 minutos.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de *pollo* junto con la *cebolla* de verdeo y la salsa de la cocción.
- Acompañe con el puré de *calabaza*.

Tips

Pollo

- - Fácil de digerir.
- Bajo porcentaje de colesterol.
- Aporta vitamina B3

- Pollo al verdeo

- 302 *calorías* por porción.

- Puré de calabaza

- 98 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-verdeo-con-pure-de-calabaza