

# Salteado de pollo con verduras

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Cebolla de verdeo:** 2 Unidades

**Vino Blanco:** 500 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Semillas de comino:** 1 cdita.

**Limon:** 1 Unidad

**Caldo De Ave:** 300 cc

**Pollo:** 1 Unidad

**Cebolla:** 1 Unidad

**Ajo:** 2 Dientes

**Semillas de hinojo:** 1 cdita.

**Romero:** 1 Rama

**Aceite De Oliva:** 100 cc

**Tomillo:** 1 Rama

## Bebida sugerida

Chardonnay Roble 1999:

## Guarnición I

**MEMBRILLO:** 1 Unidad

**Tomillo:** A gusto

**Ajo:** 2 Dientes

**Aceite De Oliva:** 50 cc

**Cebolla:** 1 Unidad

**Papa:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**BATATA:** 1 Unidad

## Guarnición II

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Romero:** 1 Rama

**Tomillo:** 1 Rama

**Tomates:** 6 Unidades

**Aceite De Oliva:** 50 cc

## Varios

**Queso Parmesano Rallado:** 1

# Preparación de la Receta

- Corte el **pollo** en presas y elimine los excesos de grasa.
- Condimente con sal.
- Aplaste los ajos.
- Machaque las semillas de coriandro, *hinojo* y el *comino*.
- En un bowl mezcle el aceite con las semillas, la pimienta, el *romero* y los ajos.
- Incorpore el *pollo* y deje *marinar*.
- Exprima el *limón*.
- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Corte la *cebolla* en pluma.
- En una sartén caliente dore las presas de *pollo*, comenzando por el lado de la piel, a fuego bajo.
- Cocine durante 20 minutos y agregue la *cebolla* de verdeo.
- Pase una *cacerola*, bañe con el vino, el *limón* y cocine hasta que evapore.
- Vierta el caldo y termine la cocción durante 30 minutos aproximadamente.

## Guarnición I

- Aplaste los ajos.
- Corte la *cebolla* en cuartos.
- Corte la *batata* y la *papa* en rodajas.
- Corte el membrillo en cuartos.
- Desgrane el *tomillo*.
- Disponga las verduras en una platina, condimente con sal, pimienta, *tomillo* y aceite de oliva.
- Cocine en el horno hasta que se vean doradas.

## Guarnición II

- Desgrane el *romero* y el *tomillo*.
- Corte los tomates y las cebollas en rodajas.
- Disponga en una platina y rocíe con sal, pimienta, aceite de oliva y las hierbas.
- Cocine en el horno.

## Presentación

- En el costado de una fuente sirva el *pollo* con el *jugo* de cocción, en el otro costado las verduras y los tomates.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/salteado-de-pollo-con-verduras>