

Jamoncitos de pollo

Ingredientes:



- 8 muslos de pollo
- 4 dientes ajos
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias en rodajas
- 2 tomates rallados
- 2 patatas grandes cortadas en rodajas
- 1/2 cucharilla de pimentón
- 1 vasito de vino de jerez
- Caldo de pollo o de verduras para cubrirlo
- Sal y pimienta



Preparación:

En una cazuela poner aceite y dorar los muslos ya salpimentados a fuego fuerte, reservarlos. Sofreír los ajos enteros y dorarlos, añadir la cebolla, el pimiento y las zanahorias, cortado en trozos un poco grandes, sofreír todo, añadir el pimentón y el vino.



Lo tenemos dos minutos a fuego fuerte para que se evapore el vino. Añadir el pollo y el caldo, dejar cocer 20 minutos para incorporar las patatas y dejar cocer otros 30 minutos más.

REFERENCIA CURRICULAR



Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: **Cocinar**, **Con placer**