



Ratatouille a la olla

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 40 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Olla grande

Plato

Utensilios:

Cuchillo

Cucharas medidoras

Abrelatas

Tenedor

Cuchara para mezclar

espátula o pinzas

Ingredientes

1 cucharara de aceite vegetal

2 pechugas de pollo, deshuesadas y sin la piel, cortadas en trozos de 1 pulgada

2 calabacines, sin pelar y en rebanadas finas

1 berenjena, pelada y cortada en cubos de 1 pulgada

1 cebolla, en rebanadas finas

1 pimiento verde, cortado en trozos de 1 pulgada

1/2 lb de hongos frescos, en rebanadas

1 lata de 16 oz de tomates en dados sin sal agregada con su jugo

1 diente de ajo, picado (opcional) O 1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharaditas de condimento italiano

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue el pollo y cocine por 6 a 8 minutos, hasta que esté dorado.
3. Retire el pollo de la olla y agregue el calabacín, la berenjena, la cebolla, el pimiento verde y los hongos. Cocine por unos 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue los tomates, el ajo (si decide usarlo) y el condimento italiano y revuelva para combinar. Agregue el pollo y continúe cocinando por unos 8 minutos, o hasta que las rebanadas de berenjena estén tiernas y puedan pincharse fácilmente con un tenedor.

Información nutricional:

Calorías 160 Grasas totales 5 g Sodio 50 mg
Carbohidratos totales 15 g Proteína 16 g