



Batatas rellenas con pollo con salsa búfalo

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 55 min

Equipamiento: Sartén o cacerola con tapa, cepillo para lavar verduras, plato apto para microondas lo suficientemente grande como para que entren las batatas, tazas y cucharas medidoras, tazón para mezclar las batatas, el pollo y la salsa picante, tabla para cortar.

Utensilios: Dos tenedores, cuchillo, cuchara.

Ingredientes

12 oz de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel
1 taza de agua o lo suficiente como para cubrir el pollo

4 batatas medianas (de aproximadamente 6 oz cada una)

1/4 taza de salsa de chiles picantes

1/4 taza de leche descremada

1/4 taza de crema agria reducida en grasas

1/4 taza de queso azul desmenuzado

2 cebolletas, cortadas

2 tomates medianos, cortados

4 tallos de apio, cortados a lo largo en bastones de 4 pulgadas

Información nutricional:

Calorías 340

Grasas totales 13 g

Sodio 640 mg

Carbohidratos totales 30 g

Proteína 25 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Rejilla central del horno. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Coloque el pollo en una sartén o cacerola con tapa. Agregue agua. Tape. Comience a cocinar a fuego fuerte y baje el fuego para que se siga cocinando a fuego lento. Cocine por unos 20 minutos.
4. Mientras el pollo se cocina a fuego lento, lave y cepille las batatas. Corte los extremos si es necesario. Haga un corte de 1 pulgada de profundidad en cada una de las batatas para asegurarse de que se cocinen.
5. Coloque las batatas en un plato apto para microondas. Cocine en el microondas a temperatura alta, sin cubrir, por aproximadamente 5 a 8 minutos. Dé vuelta las batatas y cocine por otros 3 a 5 minutos. (Asegúrese de que las batatas estén completamente cocidas). Pinche una batata con un tenedor para comprobar que esté cocida. El tenedor debe salir fácilmente. Reserve y deje enfriar.
6. Mientras las batatas se cocinan, saque el pollo de la cacerola. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío como para manipularlo, use dos tenedores para desmenuzarlo (un tenedor en cada mano).
7. Corte cada batata a lo largo. Retire la pulpa, dejando 1/4 de pulgada de grosor.
8. Pise la batata junto con la salsa de chiles, la crema agria y la leche.
9. Incorpore el queso azul y el pollo desmenuzado.
10. Con una cuchara, coloque la mezcla en las batatas, dejando una ligera hendidura en el centro para colocar complementos frescos después de hornear.
11. Coloque las batatas en una asadera de 9 x 13 pulgadas. Hornee de 15 a 20 minutos para dorar la parte de arriba.
12. Corte los tomates y las cebolletas. Corte el apio en bastones de cuatro pulgadas.
13. Agregue los tomates y las cebolletas por encima de las batatas. Sirva los bastones de apio como acompañamiento para comer con las batatas.
14. Sirva con rebanadas de manzana y bastones de zanahoria.