



Pollo con manzanas a la sartén

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 40 min

Equipamiento: Sartén grande, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Batidor o tenedor

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva o vegetal, divididas

2 pechugas de pollo

½ cucharadita de sal, dividida

½ cucharadita de pimienta negra, dividida

¼ taza de caldo de pollo sin sal

½ cucharadita de mostaza de Dijon

1 cucharadita de salvia molida

½ cucharadita de romero seco picado

1 manzana mediana, finamente cortada

½ cebolla dulce pequeña, en rebanadas

Información nutricional:

Calorías 160

Grasas totales 6 g

Sodio 50 mg

Carbohidratos totales 7 g

Proteína 19 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue 1/2 cucharada de aceite a la sartén y mueva para cubrirla toda. Espolvoree el pollo de manera uniforme con 1/4 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta. Agregue el pollo a la sartén; cocine por 8 a 10 minutos de cada lado o hasta que el pollo esté casi hecho (aún le quedan partes rosadas).
3. Retire el pollo de la sartén. Combine el caldo y la mostaza en un tazón pequeño, revolviendo con un tenedor.
4. Agregue la ½ cucharada de aceite restante a la sartén. Baje la temperatura a fuego medio. Coloque las manzanas y las cebollas en una fina capa en la sartén. Agregue el 1/4 cucharadita de sal restante, el 1/4 cucharadita de pimienta negra restante, la salvia y el romero a las manzanas y cebollas. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que estén ligeramente doradas, unos 4 minutos.
5. Vuelva a colocar el pollo en la sartén, por encima de las manzanas y las cebollas. Vierta la mezcla de caldo sobre el pollo y las manzanas. Con una cuchara, vierta la mezcla de manzanas, cebollas y caldo por encima del pollo varias veces para mantener la humedad. Cocine hasta que el caldo de pollo se haya reducido a la mitad, unos 7 a 8 minutos.