

Pollo Guisado

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
30 minutos	2 horas, 15 minutos	6

Ingredientes

- 1 cebolla dulce
- 2 pimientos cubanelle
- 2 zanahorias grandes
- 2 lb de papas doradas
- 6 dientes de ajo
- ¾ oz de culantro fresco (o cilantro)
- 1 bote de aceitunas rellenas (6-7 oz)
- 1 pollo entero en trozos (8 piezas; aprox. 4 lb)
- 3 cucharaditas de adobo, divididas
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 lata (8 oz) de salsa de tomate sazónada
- 1 taza de agua
- 1 hoja de laurel
- ¼ manojo de cilantro fresco
- 2 limas, para gajos
- ¼ manojo de cilantro fresco
- Arroz blanco cocido (opcional, para servir)

Pasos

1. Precalienta el horno a 350°F. Corta la cebolla, los pimientos y las zanahorias en trozos de 1 pulgada; corta las papas en cuartos. Pica el ajo y el culantro en trozos grandes. Escurre las aceitunas. Reboza el pollo con 2 cucharaditas de adobo (lávate las manos).
2. Precalienta un horno holandés grande (o una cacerola de fondo grueso) a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos. Coloca el aceite y el pollo en la olla. Cocina el pollo de 3 a 4 minutos por cada lado hasta que se dore, luego retíralo y tápalo para mantenerlo caliente. Revuelve las cebollas, los pimientos, el ajo, las zanahorias, el culantro, el comino, el orégano y la cucharadita de adobo restante. Cocina y revuelve durante de 4 a 6 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Revuelve el vino, el agua, la salsa de tomate y la hoja de laurel; echa el pollo en el líquido.
3. Lleva a hervir, tapa y mete en el horno. Hornea 60 minutos, retira la tapa y hornea de 30 a 35 minutos hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido a la mitad. Deja reposar 10 minutos. Corta las limas en gajos. Quita la grasa de la superficie del líquido. Sirve el pollo y las verduras con los gajos de lima, las ramitas de cilantro y el arroz, si lo deseas.

Información nutricional

Cantidad por ración de ¼ de receta: Calorías 460, Grasa total 14g, Grasa saturada 2.5g, Grasa trans 0g, Col 85mg, Sodio 1460mg, Carbohidratos 41g, Fibra 4g, Azúcares totales 7g (incl. 0g azúcares añadidos), Proteínas 33g, Vit D 0%, Calc 6%, Hierro 15%, Potas 25%