

Pollo Estilo Africano con Guiso de Boniatos

Porciones: 8

Tiempo total: alrededor de 3 horas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

2 boniatos medianos

1 lata de garbanzos, (15 a 19 oz), escurridos

1 3/4 lb de muslos de pollo, deshuesados y sin piel

1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos sin sal añadida, sin escurrir

1 lata (10 oz) de tomates y chiles verdes en cubitos, sin escurrir

8 oz de pimientos mixtos previamente picados en cubitos (1 1/2 tazas)

1 cucharada de condimento cajún

1 cucharadita de pasta de ajo espesa

2 1/2 tazas de caldo (o consomé) de pollo sin sal

1/2 taza de mantequilla de maní cremosa

3 cucharadas de cilantro fresco, picado en trozos grandes

1/2 taza de maní asado sin sal, picado en trozos grandes

Preparación:

Pela los boniatos y corta en cubos de 1/2 pulgada. Escurre los garbanzos.

Corta el pollo en trozos de 1/2 pulgada (lávate las manos).

Pasos:

1. Coloca en una olla de cocción lenta: el pollo, los boniatos, los tomates, los garbanzos, los pimientos, el condimento, el ajo y el caldo; tapa y cocina en potencia ALTA, de 2 1/2 horas a 3 horas (o de 4 a 6 horas en potencia BAJA) o hasta que las papas estén tiernas y el pollo alcance los 165°F.

2. Retira 1 taza del líquido del guiso y bátelo con la mantequilla de maní hasta que se mezcle; incorpora la mezcla en el guiso. Corta el cilantro y el maní. Sirve con el guiso.

Lista de compras

PRODUCTOS QUE PODRÍAS NECESITAR

1 3/4 lb de muslos de pollo, deshuesados y sin piel

1 cucharada de condimento cajún

1 lata de garbanzos, (15 a 19 oz)

1 cucharadita de pasta de ajo espesa

1/2 taza de mantequilla de maní cremosa

1 lata (10 oz) de tomates y chiles verdes en cubitos

3 cucharadas de cilantro fresco

2 boniatos medianos

1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos sin sal añadida

8 oz de pimientos mixtos previamente picados en cubitos (1 1/2 tazas)

2 1/2 tazas de caldo (o consomé) de pollo sin sal

1/2 taza de maní asado

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 390, Grasa Total 19g, Grasas Saturadas 4g, Grasas Trans Fat 0g, Colesterol 90mg, Sodio 520mg, Carbohidrato Total 27g, Fibra 5g, Azúcares 9g, Proteína 28g, Calcio 6%, Vitamina A 160%, Vitamina C 100%, Hierro 10%