

**Creador:** Penny



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

**Descripción:**

## **Ingredientes para 2 personas :**

- 8 Alitas pollo
  - 1 Cucharada de Vinagre
  - Ajo
  - 3 cucharadas de Azúcar moreno
  - Tomillo
  - Sal y pimienta
  - Aceite
  - Laurel
  - 150 ml de Caldo pollo
  - 1 Pimiento verde
  - 2 Zanahorias
  - 200 gr de Coliflor puede ser congelado
  - 1 cucharada de Tomate frito
- 

## **Preparación:**

### **Paso 1**

Mezclar la sal, vinagre, ajo, 1 cucharada de azúcar moreno, pimienta y tomillo. Verter sobre el pollo y marinar al menos una hora.

### **Paso 2**

Calentar el aceite e incorporar 2 cucharadas de azúcar. Dorar unos minutos. Incorporar el pollo y dorar. Añadir la cebolla picada, laurel y las verduras con el caldo. Cocer 30 min. Añadir tomate frito y cocer 15 min. más. Servir con arroz blanco