

Creador: Penny **Recetizador:** tania Segura



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