

POLLO CON ACEITUNAS NEGRAS (Y LIMÓN)



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja **Recetizador:** Rosa Maria Munu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Moderna

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 muslos y contramuslos de pollo
- 2 cebollas 4 dientes de ajo
- 1 limón 1 Aceitunas negras
- 4 tomates maduros
- Aceite de oliva virgen extra Miel,
- 1 copa de vino añejo o brandy
- 200 ml de caldo de pollo o agua
- Laurel, tomillo, guindilla, pimienta y sal.

Preparación:

Paso 1

1. Salpimentamos el pollo y añadimos algo de orégano. Lo doramos en una cazuela de barro o equivalente, cubriéndolo para que no salpique. 2. Una vez dorado, lo retiramos y lo reservamos. Descartamos el aceite y la grasa que ha soltado el pollo, sin rascar para aprovechar los jugos que han caramelizado en la cazuela, añadimos un chorrito de aceite e incorporamos la cebolla cortada en juliana, los ajos picados, el laurel, el tomillo y la guindilla (si lo queremos picante). Lo dejamos pochar.

Paso 2

3. Mientras, pelamos el limón, evitando la parte blanca, e incorporamos la piel al sofrito. Lo cubrimos y lo dejamos a fuego medio/bajo. 4. Una vez está bien pochada la cebolla, añadimos el tomate, lo salamos y, para reducir su acidez, añadimos una cucharada de miel, y lo sofreímos. Cuando ha tomado color, añadimos la copa de brandy y dejamos que reduzca, momento en el que incorporamos las aceitunas deshuesadas.

Paso 3

5.Finalmente, reincorporamos el pollo y lo cubrimos con agua o caldo de pollo y lo dejamos a fuego lento un mínimo de 20 minutos. Se puede dejar una hora para que el pollo quede bien tierno. Adornar al gusto.