



Pollo Verde

Receta enviada por Marla Cristal Lares Montelongo

UTENSILIOS:

Sartén Gourmet de 10 pulgadas
Cuchillo para Pelar
Cuchillo del Chef
Sartén de 10½ pulgadas con tapa
Cuchara (Juego de Utensilios de Cocina de 6 piezas)

TIEMPO TOTAL: 40 minutos

RINDE: 6 porciones

INGREDIENTES

1 pimiento verde
3 chiles pasilla verdes (medianos)
1 taza de crema agria baja en grasa (*low-fat sour cream*)
1 taza de caldo de pollo
6 pechugas de pollo (4 onzas cada una), sin piel y sin hueso (opcionalmente puede picarlas en trozos)
1 cucharada de caldo con sabor a pollo (en polvo)
Harina fina de maíz (*corn starch*) —opcional—

PREPARACIÓN:

En el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, a temperatura media, ponga a asar los chiles pasilla y el pimiento durante 10 minutos o hasta que la piel se levante (voltéelos frecuentemente). Pélelos y quíteles las semillas, usando el Cuchillo para Pelar. Con el Cuchillo del Chef, píquelos en trozos. Licúelos junto con la crema agria y ½ taza de caldo de pollo; reserve la mezcla.

Precaliente el Sartén de 10½ pulgadas a temperatura media-alta durante 3 minutos. Agregue las pechugas de pollo y dórelas durante 5 minutos por un lado, con la tapa entreabierta. Voltéelas y agregue la mezcla licuada, la media taza restante del caldo de pollo y la cucharada de caldo de pollo en polvo. Cocine a temperatura media-alta con la tapa puesta y la válvula Redi-Temp® abierta. Cuando la válvula silbe, reduzca la temperatura a baja, ciérrela y cocine durante 20 minutos. Puede servirse con arroz o tortillas de maíz.

Nota: Si desea que la salsa adquiera más consistencia, en un recipiente aparte disuelva harina fina de maíz en agua (hasta que desaparezcan los grumos). Luego mézclela con la salsa en el sartén, para que quede cremosa.

