



MUSLITOS DE POLLO CON PATATA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pollo - muslo
- 200 g de manzana reineta
- 300 g de patata
- 200 g de cebolla tierna
- 100 g de pimiento verde
- 50 ml de vino blanco
- 20 g de harina de maiz
- 40 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 5 g de perejil

LA PREPARACIÓN

- Pelar y trocear las cebollas, las patatas, las manzanas, los pimientos y los ajos.
- Ponerlo en una fuente de horno con un chorrito de aceite. Salpimentar y regar con medio vaso de vino blanco y medio vaso de agua.
- Calentar a unos 200° C, unos 40 minutos (si es necesario retirar las manzanas y dejar que se haga el pollo)
- Hacer una salsa con el caldo que queda en la fuente: pasar a un cazo y calentar, añadiendo la harina, sin dejar de remover. Añadir un poco de perejil picado
- Servir los muslitos con las manzanas y rociar con la salsa.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.6 g	Grasas 19.9 g
Kcal 364	Proteínas 21.9 g