



## POLLO FRITO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pollo
- 200 g de cebolla
- 20 g de harina de trigo
- 200 ml de vino
- 2 dientes de ajo
- 1 unidad de laurel (hoja)
- 80 g de aceite de oliva
- pimentón rojo
- tomillo
- perejil
- pimienta
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Trocear y salpimentar el pollo.
- En un bol poner la cebolla y los ajos picados, con una pizca de pimentón, el laurel, el tomillo y el perejil. Incorporar el pollo troceado (mejor en trozos pequeños) y añadir un vasito de vino. Tapar y dejar macerar 2-3 horas.
- Cuando se vaya a freír, escurrir bien el pollo y freír en abundante aceite caliente.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono<br>6.4 g | Grasas<br>28.5 g    |
| Kcal<br>440                  | Proteínas<br>31.1 g |