



POLLO CON CASTAÑAS Y SETAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pollo
- 200 g de castañas
- 300 g de setas
- 3 unidades de tomate
- 4 dientes de ajo
- 20 ml de coñac
- 50 ml de vino blanco
- 200 ml de caldo de pollo
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de perejil
- 1 rama de romero
- 2 unidades de pan de molde
- 20 g de harina
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Salpimenta los trozos de pollo, pásalos por la harina y dóralos en una cazuela con 2 cucharadas de aceite. Retíralos y reservalos.
- Lava las setas, córtalas en trozos y sofríelas con una cucharada de aceite, además de los 3 dientes de ajo y el perejil picados finos. Sazónalas. Sube el fuego, vierte el coñac y deja reducir. Resérvalo todo.
- En otra sartén con la cucharada que resta de aceite, sofríe ligeramente



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 33.6 g	Grasas 20.4 g
Kcal 490	Proteínas 35.2 g

el diente de ajo cortado en láminas, retíralo y fríe las rebanadas de pan. Déjalas escurrir sobre papel absorbente y machácalas en el mortero con el ajo, hasta obtener una pasta fina.

- Lava y ralla los tomates, y sofríelos en la cazuela donde has dorado el pollo, hasta que quede una salsa un poco espesa. Añade el vino, el caldo y las hierbas y deja cocer 5 minutos.
- Agrega los trozos de pollo y cuece a fuego bajo durante 45 minutos, con la cazuela tapada. Añade las setas y las castañas hervidas previamente y sin piel, y deja cocer 10 minutos más con la cazuela destapada.
- Rectifica de sal y pimienta de ser necesario.