



POLLO CON GARBANZOS ESCABECHADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de pollo - pechuga
- 300 g de garbanzo cocido
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vinagre de Jerez
- 40 g de aceite de oliva
- tomillo
- 1 rama de romero en rama
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Cocina en una cazuela, con 2 cucharadas de aceite, la cebolla y los ajos pelados y picados finos.
- Elimina la piel y la grasa de las pechugas, salpimiéntalas y agrégalas a la cazuela., cocínalas 15 minutos, a fuego suave.
- Añade el vinagre, 1 vaso de agua y el aceite restante. Mezcla bien y deja cocer 5 minutos más.
- Agrega los garbanzos, el tomillo y el romero, déjalo cocer todo a fuego bajo, durante 30 minutos, con la cazuela tapada. Cuando falten 10 minutos, destapa la cazuela para que se evapore el líquido en exceso. Deja reposar antes de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 23.1 g	Grasas 18.7 g
Kcal 390	Proteínas 31.8 g