

POLLO SUDADO CON VEGETALES

INGREDIENTES

6 piezas de pollo sin piel
1 Pimentón rojo cortado en juliana
1 Brócoli
1 Zanahoria
1 Puerro o ajoporro
1 Cebollín
1 Calabacín sin piel y cortados
2 Cebollas cortadas en juliana
4 dientes de ajo cortado pequeño
Aceite de oliva
Pimienta Negra
Sal
1 Taza de vino Blanco

PREPARACIÓN

Salpimentamos el pollo.

Picamos todos los vegetales en trozos y reservamos.

Sofreímos los ajos y la cebolla, una vez pochadas colocamos las piezas de pollo y doramos, colocamos el vino hasta casi cubrir las piezas, cocemos a fuego lento para que sude, una vez cocido el pollo y que haya bajado el nivel de líquido colocamos los vegetales restantes, verificamos de sal y cocinamos por unos 10 min y listo!!!