



## POLLO CON VERDURAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO  
Intermedio 10 min 55/60 min

### Ingredientes

**Pollo:** 1 kg (troceado en unas 8 partes).  
**Judías Verdes:** 100 gr (troceadas en bastones de 3 a 4 cm y lavadas).  
**Guisantes cocidos:** 100 gr (una lata pequeña).  
**Champiñones:** 200 gr (troceados).  
**Cebolla grande:** 1 unidad (picadita).  
**Zanahorias:** 3 unidades (cortadas en cuadraditos).  
**Jamón serrano:** 100 gr (cortado en cuadraditos).  
**Ajo:** 3 dientes (picaditos).  
**Caldo de ave:** 200 cc (en sustitución del demi-glace).  
**Vino blanco:** 50 cc.  
**Aceite:** 100 cc.  
**Harina:** 50 gr (más un plato adicional para enharinar).  
**Perejil picado:** al gusto.  
**Sal y pimienta:** al gusto.  
**Agua:** cantidad necesaria (para cubrir las verduras).



### Preparación

1. Salpimentar el pollo troceado y pasarlo por harina, sacudiendo el exceso.
2. Calentar 100 cc de aceite en una cazuela grande y rehogar los trozos de pollo hasta que estén dorados. Sacar y reservar en un plato.
3. En el mismo aceite de la cazuela, rehogar la cebolla, los ajos, las zanahorias, el jamón y 50 gr de harina. Mezclar y cocinar durante 2 minutos.
4. Incorporar las vainas y los champiñones troceados. Rehogar otros 2 minutos manteniendo la mezcla constante.
5. Verter el vino blanco y dejar reducir a fuego suave durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. Añadir el caldo de ave y el agua necesaria hasta cubrir bien las verduras. Dejar hervir a fuego medio durante 20 minutos.
7. Incorporar los trozos de pollo reservados a la cazuela. Mantener el hervor a fuego medio durante 20 minutos adicionales.
8. Añadir los guisantes, rectificar de sal si fuera preciso y pasar todo el contenido a una cazuela de barro.
9. Espolvorear con perejil picado en el momento de ir a servir.

### Notas

- Aunque el pollo venga limpio del pollero, es conveniente darle un repaso en casa quemando los posibles plumones restantes.
- Es importante sacudir bien el exceso de harina del pollo para no ensuciar demasiado el aceite.
- Si el aceite queda con muchos residuos sólidos de harina tras dorar el pollo, es recomendable filtrarlo antes de continuar con el sofrito.
- Los champiñones se trocean en 4 partes si son de tamaño normal, y en 6 partes si son grandes.
- No excederse con la cantidad de vino blanco, ya que podría amargar el resultado final del guiso.
- El caldo de ave aporta el color y el sabor necesario al conjunto del plato.
- Se debe tener precaución con la sal, pues el jamón ya aporta una cantidad considerable.

| AUTOR    | NOMBRE DEL DOCUMENTO | REFERENCIAS DEL DOCUMENTO |                  |            | Página<br>1 de 1 |
|----------|----------------------|---------------------------|------------------|------------|------------------|
|          |                      | Grupo                     | Edición/Revisión | Fecha      |                  |
| JuCaSaTa | Pollo con verduras   | Carnes                    | 01               | 19-04-2025 |                  |

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.