

Muslitos de pollo con patata

Receta calculada para 4 comensales



Ingredientes:

pollo - muslo 600 g
manzana reineta 200 g
patata 300 g
cebolla tierna 220 g
pimiento verde 100 g
vino blanco 50 ml
harina de maiz 20 g
aceite de oliva
ajo
perejil

Valor nutricional:

energía:	311.8 Kcal
carbohidratos:	30.2 g
proteínas:	24.65 g
grasas:	10.09 g
fibra:	0.0 g
colesterol:	0.0 g

Elaboración:

Pelar y trocear las cebollas, las patatas, las manzanas, los pimientos y los ajos.

Ponerlo en una fuente de horno con un chorrito de aceite. Salpimentar y regar con medio vaso de vino blanco y medio vaso de agua.

Calentar a unos 200° C, unos 40 minutos (si es necesario retirar las manzanas y dejar que se haga el pollo)

Hacer una salsa con el caldo que queda en la fuente: pasar a un cazo y calentar, añadiendo la harina, sin dejar de remover. Añadir un poco de perejil picado

Servir los muslitos con las manzanas y rociar con la salsa.