



POLLO CON MANZANA Y PASAS

MATERIALES:

Abrelatas	Sartén grande
Cucharas de medir	Tabla de cortar
Cuchillo afilado	Tazas de medir
Pelador de verduras	Tazón mediano
Plato	Tazón pequeño
	Toallas de papel

INGREDIENTES:

- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias grandes
- 2 manzanas medianas
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de cominos molidos
- ½ cucharadita de sal, dividida en dos
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 5 libras de piezas de pollo con hueso
- 2 cucharadas de aceite de canola, dividido en dos
- 1 lata (15 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- ¾ taza de pasas

Sirve 6; 1 a 2 piezas de pollo y ¾ taza de mezcla de verduras por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Pele, lave y corte en pedacitos la cebolla y las zanahorias. Lave y corte en pedacitos las manzanas.
2. Si va a usar nueces, córtelas en pedacitos. Lave y pique el perejil y el cilantro.
3. En un tazón pequeño, mezcle la canela, cilantro, cominos, $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y pimienta.
4. Seque sin frotar el pollo con toallas de papel. Quítele el pellejo. Si va a usar las piernas enteras de pollo, separe el muslo del contramuslo. Si va a usar pechugas con hueso, córtelas por la mitad, diagonalmente, para que las partes queden casi del mismo tamaño. Frote las piezas de pollo con la mezcla de condimentos.
5. En una sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite a temperatura media. Eche la cebolla, zanahorias y manzanas. Cocine revolviendo de vez en cuando, hasta que empiecen a dorarse, aproximadamente 15 minutos. Pase a un tazón mediano.
6. Agregue la cucharada de aceite restante a la sartén. Dore el pollo en 2 tandas, de 2 a 4 minutos por cada lado. Eche nuevamente todas las piezas de pollo a la sartén y añada el caldo. Ponga a hervir a fuego lento. Cocine dándole vuelta de vez en cuando, hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165° F, alrededor de 15 a 25 minutos, dependiendo del tamaño de las piezas. Pase el pollo cocido a un plato limpio.
7. Agregue las pasas, mezcla de verduras y $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal restante a la sartén. Ponga a hervir a fuego lento y cocine hasta que el líquido casi se haya evaporado, de 5 a 10 minutos más. Sirva sobre el pollo cocido.

Notas:

- Puede servir con cuscús integral o arroz integral y una verdura de acompañamiento.
- Pruebe con grosellas secas o chabacanos en lugar de pasas.