Pollo Maracas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Penny **Recetizador:** cristina ferrer

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 8 Alitas pollo
- 1 Cucharada de Vinagre
- Ajo
- 3 cucharadas de Azúcar moreno
- Tomillo
- Sal y pimienta
- Aceite
- Laurel
- 150 ml de Caldo pollo
- 1 Pimiento verde
- 2 Zanahorias
- 200 gr de Coliflor puede ser congelado
- 1 cucharada de Tomate frito

Preparación:

Paso 1

Mezclar la sal, vinagre, ajo, 1 cucharada de azúcar moreno, pimienta y tomillo. Verter sobre el pollo y marinar al menos una hora.

Paso 2

Calentar el aceite e incorporar 2 cucharadas de azúcar. Dorar unos minutos. Incorporar el pollo y dorar. Añadir la cebolla picada, laurel y las verduras con el caldo. Cocer 30 min. Añadir tomate frito y cocer 15 min. más. Servir con arroz blanco