COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Contramuslo de pollo con guarnición de cebolla

Receta para 2 personas

Preparación: 20 min
Total: 1 h
Dificultad: Media

INGREDIENTES

- [ ] 4 unidades Contramuslo de pollo
- [ ] 1 unidad Cebolla
- [ ] 2 unidades Tomate
- [ ] 70 mililitros Vino blanco
- [ ] 2 unidades Ajo
- [ ] 2 cucharaditas Pimienta negra
- [ ] 2 cucharadas Aceite
- [ ] 2 cucharaditas Sal
- [ ] al gusto Hierbas provenzales

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con esta deliciosa receta, cogemos las cuatro unidades de contramuslo de pollo y les quitamos el hueso. En mi caso los aprovecharé para hacer caldo de pollo. Si véis que vuestros contramuslos tienen demasiada grasa, podéis quitarla con un cuchillo.

2. Una vez quitados los huesos, poner los contramuslos en un bol y salpimentarlos bien.

3. Cortar la cebolla a trozos alargados y reservarla. Seguidamente, pelar los dos tomates frescos y los dos dientes de ajo.

4. En una sartén grande, añadir dos cucharadas soperas de aceite y, una vez caliente, poner los contramuslos con la piel boca abajo para que se doren bien y queden crujientes. Para este paso, es

necesario tener el fuego alegre y a temperatura media-alta durante 7 minutos.

---

5. Una vez veáis la piel suficientemente hecha y crujiente, girar los contramuslos. Y añadir el resto de ingredientes: los dientes de ajo, la cebolla y los tomates a trozos. En caso de no tener tomates, se pueden añadir dos cucharadas de tomate natural triturado.

---

6. Finalmente y junto a los demás ingredientes, incorporar unos 70 ml de vino blanco para cocinar y dejar que se consuma. Cocinar durante 20-25 minutos a temperatura media. En este tiempo, el pollo quedará cocinado y tierno.

---

7. Para acabar, apagar el fuego y dejar reposar durante 10 minutos. Servir caliente y, ¡a disfrutar de su delicioso sabor!