



# GUISO DE POLLO EN SALSA DE TOMATE

## □Ingredientes:

- 1 kg de muslos de pollo troceado (podés hacerlo con la parte del pollo que queiras o pollo entero troceado siempre)
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Una lata grande de tomate triturado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de caldo
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

## □Preparación:

- 1- Empezamos por trocear nuestro pollo. Si queremos que nuestro guiso salga menos grasoso le quitamos la piel.
- 2-Preparamos las verduras: pelamos y cortamos las zanahorias y la cebolla en cubos pequeños.
- 3- Una vez listos nuestros ingredientes colocamos en una olla un chorro de aceite y la ponemos a calentar, colocamos la

zanahoria, la cebolla, los dientes de ajo y los trozos de pollo.

□Si vamos a usar el pollo con piel, lo colocamos del lado de la piel para sellarlo unos minutos antes de agregar la salsa de tomate.

4- Agregamos el laurel, el tomate triturado, la taza de caldo y salpimentamos. Tapamos la olla y lo cocinamos durante 30 minutos a fuego minimo para que la carne quede tierna.

Para acompañar y completar este súper guiso, probá con unas papas hervidas o arroz, queda riquísimo!!!