



POLLASTRE AMB CASTANYES I BOLETS

INGREDIENTS PER A 6 COMENSALS

- 1 unitat de pollastre picat
- 400 g de castanyes
- 400 g de bolets
- 4 unitats de tomaques
- 6 unitats de all
- 100 ml de vi blanc
- 10 ml de conyac
- 200 ml de caldo de pollastre
- 1 rama de julivert fresc
- 1 rama de romer
- 1 rama de timó
- 2 unitats de llesques de pa
- 20 g de farina
- 6 unitats de oli d'oliva
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Salpebra els trossos de pollastre, passa'ls per farina i daura'ls en una cassola amb la meitat de l'oli. Retira'ls i reserva'ls.
- Neteja els bolets, talla'ls en trossos mitjans i sofrig-los en una paella amb una cullerada d'oli, a més de 3 alls i el julivert picats fins. Posa-hi sal. Apuja el foc, tira-hi el conyac i deixa-ho reduir. Reserva-ho tot, suc inclòs.
- En una altra paella amb una cullerada d'oli, sofrig lleugerament



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 34.1 g	Grases 21.2 g
Kcal 506	Proteïnes 38.1 g

els alls restants tallats a làmines, retira'ls i frig les llesques de pa. Deixa-les escórrer sobre un paper absorbent i pica-les en el morter amb els alls, fins que obtingues una pasta fina.

- Llava les tomaques, ratlla-les i sofrig-les en la cassola on has daurat el pollastre, fins que quede una salsa poc espessa (10-15 minuts). Afig-hi la picada anterior, el vi, el caldo i les herbes. Deixa que es coga durant 5 minuts més.
- Afig-hi els trossos de pollastre i cuina-ho a foc suau durant 45 minuts, amb la cassola tapada. Posa-hi els bolets amb el suc i les castanyes bullides prèviament i sense pell, i deixa-ho coure 10 minuts més amb la cassola destapada.