



CUIXES DE POLLASTRE EN SALSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de pollastre - cuixa
- 300 g de ceba
- 250 g de carlota
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- 100 ml de vi blanc

LA PREPARACIÓ

- Saleu les cuixes de pollastre, fregiu-les i reserveu-les.
- En una cassola, daureu la ceba pelada i trossejada i afegiu-hi la carlota pelada i trossejada.
- Incorporeu-hi les cuixes de pollastre i el vi blanc. Rectifiqueu-ho de sal.
- Deixeu-ho coure uns minuts a foc mitjà.
- Poseu el pollastre en una plata.
- Tritureu la ceba i la carlota fins que quede una salsa. Aboqueu-la sobre les cuixes.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.4 g	Grases 19.5 g
Kcal 308	Proteïnes 20.6 g