



Blanqueta de pollastre en salsa amb arròs

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 850g de blanqueta de pollastre
- 700g de tomàquet (4 tomàquets)
- 4 grans d'all
- 200ml de vi blanc (1 got)
- 150g de ceba (1 ceba)
- 250g d'arròs
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- un polsim de pebre negre mòlt

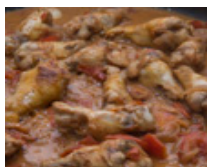
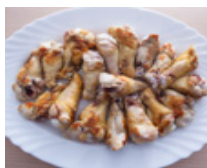
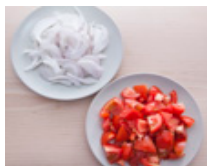


Has de tenir a casa :

all, oli d'oliva, vi blanc o brandi, sal i pebre negre mòlt.

Informació nutricional per ració

Energia	629,9 Kcal
Hidrats de Carboni	59,2 g
dels quals sucres	11,8 g
Proteïnes	37,9 g
Greixos	20 g
dels quals saturats	4,8 g
dels quals monoinsaturats	10,8 g
dels quals poliinsaturats	3,3 g
Fibra dietètica	4 g



Elaboració

- Pelar i tallar la ceba a juliana.
- Rentar i tallar els tomàquets a daus grans. Es poden pelar si no es desitja trobar la pell a la salsa.
- Salpebrar les blanquetes i daurar-les a foc fort en una cassola sense oli. Retirar i reservar.
- A la mateixa cassola, tirar els grans d'all amb pell, la ceba a juliana i quatre cullerades d'oli. Sofregir a foc mig uns 3 minuts.
- Afegir el tomàquet, sofregir 1 minut més i introduir de nou les blanquetes.
- Mullar amb un got de vi blanc o brandi, deixar reduir fins que s'evapori i afegir un got d'aigua. Coure a foc mig uns 10 minuts fins que el líquid quedi amb consistència de salsa.
- Mentrestant, escalfar l'arròs al microones.
- Servir el pollastre amb mig got d'arròs de guarnició per persona.

Característiques nutricionals:

Plat que combina una gran font tant de proteïnes com d'hidrats de carboni. El tomàquet i el pollastre són aliments rics de potassi. El tomàquet també és ric en carotens i en vitamines A, B9, E i C.

El nostre consell:

Les blanquetes de pollastre són peces petites que es cuinen ràpid. Aquest mateix estofat es podria fer amb cuixes o contracuixes, però allargaríem una mica més la cocció.

