

Receta de Pollo con Tomate

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 50-60 minutos

Raciones: 4 personas

Ingredientes

- 1 kg de jamoncitos de pollo (o muslos, según preferencia)
- ½ cebolla (o 1 cebolla pequeña)
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos de olor
- 1 cucharadita de comino molido
- 100 ml de vino blanco (cualquier tipo)
- 400 g de tomate triturado (1 bote pequeño o tomate natural triturado)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Agua (cantidad suficiente para cubrir el pollo)
- **Guarnición (opcional):**
 - 4-5 patatas medianas (para patatas fritas)
 - O arroz blanco cocido

Instrucciones

- 1. Preparar los ingredientes:**
 - a. Pela y pica finamente la cebolla.
 - b. Lava el pimiento verde, quítale las semillas y córtalo en rodajas finas o trozos pequeños.
 - c. Pela y pica el ajo muy fino.
 - d. Lava los jamoncitos de pollo y sécalos con papel de cocina. Sazona con una pizca de sal.
- 2. Sofreír las verduras:**
 - a. En una cazuela amplia, calienta 3-4 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio.
 - b. Añade la cebolla, el pimiento y el ajo. Sofríe durante 8-10 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén blandos y ligeramente dorados.
- 3. Dorar el pollo:**

- a. Incorpora los jamoncitos de pollo a la cazuela. Sube el fuego a medio-alto y dora el pollo por todos lados, removiendo para que se cocine uniformemente (unos 5-7 minutos).
4. **Añadir el vino blanco:**
 - a. Vierte el vino blanco y deja cocinar 3-5 minutos a fuego medio para que se evapore el alcohol, removiendo de vez en cuando.
5. **Cocción del pollo:**
 - a. Añade el comino, la hoja de laurel, los clavos de olor y una pizca de sal.
 - b. Cubre el pollo con agua (justo hasta que quede sumergido). Lleva a ebullición, luego baja el fuego a medio-bajo y cocina tapado durante 30-40 minutos, hasta que el pollo esté tierno.
 - c. Vigila el nivel de caldo; si se reduce mucho, añade un poco más de agua.
6. **Incorporar el tomate:**
 - a. Cuando el pollo esté tierno, prueba y ajusta la sal. Si hay exceso de caldo, retira un poco y resérvalo.
 - b. Añade el tomate triturado (puede ser de bote o casero*). Mezcla bien.
 - c. Si la salsa queda muy espesa, agrega un poco del caldo reservado para aligerarla.
 - d. Cocina a fuego bajo durante 15-20 minutos más, sin tapar, para que la salsa se integre con el pollo y espese ligeramente.
7. **Preparar la guarnición:**
 - a. **Patatas fritas:** Pela las patatas y córtalas en bastones, dados o rodajas, según prefieras. Fríelas en abundante aceite de oliva caliente hasta que estén doradas y crujientes. Escúrrelas sobre papel absorbente y sazona con sal.
 - b. **Arroz blanco** (alternativa): Cocina arroz blanco según las instrucciones del paquete.
8. **Servir:**
 - a. Calienta el pollo con tomate a fuego bajo si se ha enfriado.
 - b. Sirve los jamoncitos con la salsa de tomate y acompaña con las patatas fritas o el arroz blanco.

Consejos y Variaciones

- **Tomate casero:** Si prefieres hacer el tomate triturado, hierva 1 kg de tomates maduros, pélalos, quita las semillas y tríturalos con una batidora. Puedes añadir una pizca de azúcar si están muy ácidos.
- **Sabor extra:** Añade una zanahoria pequeña picada al sofrito para un toque dulce natural, o una pizca de pimentón dulce justo antes del tomate para más profundidad.

- **Cocción rápida:** Si usas olla a presión, reduce el tiempo de cocción del pollo a unos 15-20 minutos.
- **Conservación:** El pollo con tomate se conserva bien en la nevera 2-3 días y mejora de sabor al día siguiente.
- **Alternativa sin tomate:** Si no quieres usar tomate, omítelo y sirve el pollo en su salsa de vino y especias, igualmente delicioso.