



ESTOFADO SUAVE DE POLLO Y POLENTA



Tiempo de preparación: 45 minutos



Grado de dificultad: medio



Ingredientes para una persona:

- 50 g de polenta precocida o instantánea (sémola de maíz)
- 1 pechuga de pollo
- 40 g de cebolla
- 30 g de champiñones
- 100 g de calabaza
- 200 ml de caldo colado de pollo o de verduras
- 15 ml de aceite



Preparación:

1. Cortar el pollo y las verduras.
2. Calentar el aceite en una cacerola y poner a cocer la cebolla a fuego medio hasta que esté transparente.
3. Añadir la calabaza, los champiñones y el pollo y cocinar todo hasta que quede dorado.
4. Condimentar y añadir el caldo colado de pollo o de verdura. Cocer a fuego medio hasta que empiece a hervir.
5. Espolvorear lentamente la polenta en forma de lluvia mientras se remueve para evitar que se formen grumos.
6. Bajar el fuego al mínimo y remover cada 3 - 5 minutos suavemente.
7. Cocinar hasta que la polenta quede espesa, aproximadamente unos 15 minutos.

