



Fruita Seca

MORILLA

Pollastre amb Ametlla



INGREDIENTS

Pollastre: 1K. de pit de pollastre

Ametlles: 50 gr. pelades

Ceba: Mitja

Pebrots verds: Un

Salsa de soia: Quatre cullerades

Pastilla de brou de carn: Una

Aigua: Un litre

Oli d'oliva: 10 cullerades

Sal: AL gust

Pebre negre: AL gust

Utensilis: Casserola

Temps de preparació: 45 minuts

Calories per ració: 336 Kcal

PREPARACIÓ

Posar a pochar la ceba picada amb l'oli i el pebrot, quan comenci a ablanir-se afegir el pollastre trossejat i salpebrat, deixar que es dauri bé i incorporar les ametlles, donar-los unes voltes fins que comencin a prendre color. Agregar la salsa de soia, la pastilla de brou i l'aigua, deixar que cogui uns 25 minuts, tapar i deixar reposar abans de servir. Consell Si la salsa quedés molt líquida afegir un poc de farina de blat de moro dissolta en un poc d'aigua freda.