



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: 336Kcal

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.