

LA RECETA DE HOY



Pollo al jugo

Ingredientes

- Aceite vegetal
- 4 trutos de pollo sin piel
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cebolla picada finamente
- 1 cucharada de Ajo Picado con aceite de oliva
- 1 zanahoria en láminas de 1 cm de grosor
- 1 hoja de Laurel
- 1 caldo de pollo diluido en 500 ml de agua

Preparación

Precalentar una olla a fuego alto. Agregar el aceite y suficientes piezas de pollo para cubrir la ba-

se de la olla. Dorar por ambos lados por 3-4 minutos el pollo, salpimentar y retirar del fuego. Repetir con todo el pollo. Bajar el fuego a medio, agregar la cebolla y cocinar por 5-8 minutos o hasta que se vuelva translúcida. Añadir el ajo y mezclar constantemente por un minuto. Agregar la zanahoria, laurel, caldo y pollo. Mezclar. Dejar que rompa hervor y reducir el fuego hasta obtener un hervor ligero. Tapar y dejar cocinar por 30 minutos. Servir caliente con arroz o papas.

EL TIEMPO

Concepción | Hoy

07:00/ 7°
 12:00/ 10°
 16:00/ 13°
 20:00/ 11°



Lluvia

Mañana

Min/10° | Max/13°



Lluvia

Indice Radiación

Indice 1

Riesgo Bajo

EMERGENCIAS

Ambulancias	131
Bomberos	132
Carabineros (emergencias)	133
PDI	134
Fonodrogas	135
Socorro Andino	136
Información Policial	139
Fonoacción Sernac	143
Fono Niños	147
Conaf	130
Violencia de género	144
Delitos Sexuales	225657425
Alcohólicos Anónimos	227771010

LECTOR CHEF: Envíanos tu receta favorita a redaccion@hoyxhoy.cl, acompañada por una foto de la elaboración respectiva.