

Sancocho de Gallina

Teresa Araujo

Colombia

Porciones: 6-8

Rinde: 10 tazas

Tiempo: 1:10 horas

Ingredientes

- 1 pollo entero (unas 5 libras), trozado y sin piel
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 2 tallos de apio, picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 2 cucharaditas de sazón (ver página 59)
- 10 tazas de caldo de verduras (ver página 65)
- 2 plátanos verdes, pelados y cortados en trozos de 2 pulgadas
- 3 patatas blancas, peladas y cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 1 yuca grande (aprox. 1 libra) pelada y cortada en trozos de 2 pulgadas
- 3 mazorcas de maíz, cortadas en 3 trozos cada una
- 1/2 ramillete de cilantro, lavado y picado

Instrucciones

- Coloque el pollo, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, ajo, apio, sazón y caldo de verduras en una olla grande. Lleve a punto de hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego mediano durante unos 15 minutos.
- Agregue los plátanos y las patatas. Revuelva y hierva a fuego lento durante 15 minutos.
- Agregue la yuca y el maíz, revuelva y hierva a fuego lento durante otros 10 minutos hasta que todas las verduras estén suaves.
- Incorpore el cilantro.
- Sirva en platos grandes de sopa.

¿Sabía Usted?

Tradicionalmente preparado para ocasiones especiales, las distintas variedades del sancocho se preparan en diferentes países de América Latina. La versión de Teresa se puede disfrutar en cualquier momento. Es liviano porque no tiene la carne habitual con alto contenido de grasa y a la vez, conserva los sabores y texturas características. Pelar la piel del pollo reduce a la mitad el contenido total de grasas y también de grasas saturadas.

