

Cacerola de Pollo con Apio

Honorable Carmen E. Arroyo
Puerto Rico

Porciones: 4-6 personas

Rinde: Aproximadamente 5-6 tazas

Tiempo: 1:00 hora

Ingredientes

- 1/2 libra de pechuga de pollo, cortado en tamaños de un bocado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla amarilla, cortada en dados
- 1 pimiento verde, cortado en dados
- 1 pimiento rojo, cortado en dados
- 2 pimientos dulces pequeños (ají dulce) cortado en dados
- 1 raíz de apio grande, pelada y cortada en dados grandes (aproximadamente 1/2 libra)
- 1/2 ramillete de recaó, lavado y picado
- 1/2 ramillete de cilantro, enjuagado y picado
- 2 tazas de caldo de verduras (ver página 67)

Instrucciones

- ✦ En un tazón pequeño, coloque 1 cucharada de el aceite de oliva, el orégano, la pimienta negra y la sal. Combine los ingredientes y frótelos sobre el pollo. Refrigere durante 20 minutos o toda la noche.
- ✦ En una olla mediana, caliente 1 cucharada de aceite oliva a fuego mediano. Sofría las cebollas y los pimientos hasta que estén suaves.
- ✦ Agregue el apio y el recaó, cocine durante otros 5 minutos.
- ✦ Agregue los trozos de pollo y el caldo de verdura hasta cubrir los vegetales y el pollo (quizá no necesite todo el caldo). Lleve a hervir.
- ✦ Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 o 20 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Incorpore el cilantro en el momento de servir.

¿Sabía Usted?

La raíz de apio es un vegetal de raíz delicioso y es una importante fuente de fibra.

