Pollo tapado

Autore: Motosandro

Pollo tapado

Altre immagini:

Ingredienti

- 1,2 kg di pollo tagliato a pezzetti
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cipolla piccola sbucciata e affettata
- 450 g di zucchini tritati finementi
- 2 fette di ananas
- 2 cucchiai di zucchero di canna
- ½ dado
- 250 g di pomodori pelati
- 2 pere
- 1 banana verde con la buccia
- 1 tazza di piselli.

Preparazione

Ungere il pollo e farlo dorare nel forno ben caldo per 15 minuti. Toglierlo dal forno ed eliminare il grasso di cottura.

Salare, ricoprire con le fette di ananas, poi unire gli zucchini tritati, la cipolla affettata, il dado sbriciolato, i

pomodori e lo zucchero. Mettere il recipiente coperto sul fuoco a mezza fiamma per 25 minuti. Nel frattempo

pelare e affettare le pere e tagliare le banane in 8 pezzi senza togliere la buccia. Trascroso il tempo necessario

versare nella pentola la frutta e i piselli. Coprire e cuocere lentamente per altri 15 minuti. Prima di servire togliere

le bucce alle banane.

Note

n.n

Tempo di preparazione	5 min	**Difficoltà**	Molto Facile
Porzioni	4 porzioni	**Spesa**	
Nazione/Regione	Mexico	**Costo per porzione**	
Vegetariana	No	**Senza lattosio**	No
Dietetica	No	**Senza glutine**	No
Calorie		**Kilojoules**	
Grassi		**Unità di pane**	
Proteine		**Carboidrati**	