

POLLASTRE ROSTIT AMB VERDURES

Ingredients per a quatre persones (375 calories per ració)

Un pollastre tallat a octaus
250 gr de mongeta perona tallada a trossos
150 gr de pebrot verd tallat a trossos
100 gr de pebrot vermell tallat a trossos
250 gr de patates tallades a daus
200 gr de ceba tallada a trossos
4 alls tendres tallats a trossos
Sal, pebre, oli d'oliva i un vas de conyac

En una cassola fregir pels dos costats, amb oli abundant, els talls de pollastre salpebrats fins que quedin ben rossos. Afegiu el conyac i al cap de cinc minuts poseu-hi tota la verdura, salpebreu, col·loqueu els trossos de pollastre a sobre, tapeu i deixeu coure a foc moderat durant 25 minuts. El plat us ha de quedar molt sucòs.



Ingredients



Pollastre rostit amb verdures