

POLLO STROGANOFF

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños
- 2 cucharadas de harina de trigo todo uso, divididas
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ de cebolla amarilla, picada
- 16 onzas de champiñones, en rodajas finas (1 taza)
- 2 dientes de ajo, triturados (1/2 cucharadita)
- 2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco o ½ cucharadita tomillo seco
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 1/3 taza de yogurt griego natural (dejarlo 30 minutos fuera del refrigerador)
- Pasta de tu elección para servir*

Instrucciones

1. En un recipiente, combina 1 cucharada de harina, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la sal y la pimienta, agrega el pollo cortado a la mezcla y revuelve hasta que todas los pedazos estén cubiertos.
2. En una sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto, luego agrega el pollo y extiéndelo en una sola capa, déjalo cocinar durante 3-4 minutos por un lado y luego darle vuelta cocinar del otro lado, cuando esté bien cocido, retíralo de la sartén y colócalo en un plato.
3. Baja la temperatura a medio y agrega a la sartén la cucharada restante de aceite, incorpora la cebolla y los champiñones, saltear durante 3-4 minutos y luego agrega el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta, cocina por otro minuto.
4. Espolvorea la cucharada restante de harina sobre los champiñones y cebolla, revuelve hasta que ya no se vea la harina, vierte el caldo de pollo y la mostaza, revuelve hasta que se mezclen y la salsa se espese lo suficiente como para cubrir el dorso de una cuchara. Luego agrega nuevamente el pollo a la sartén y mezcla bien.

5. Retira la sartén del fuego y agrega el yogurt griego hasta que esté completamente incorporado, prueba para sazonar y sirve encima la pasta de tu elección o arroz o vegetales asados, a disfrutar.

Notas:

*Si no tienes yogurt griego a mano o no te gusta, puedes usar crema agria(sour cream) que de hecho es lo que se usa tradicionalmente en el stroganoff, pero para hacerlo más saludable lo reemplace por yogurt griego.

*Para que el yogurt no se cuaje al momento de cocinar, es mejor usar yogurt griego natural, evita usar el que no tiene grasa, también asegurate que el yogurt esté a temperatura ambiente por 30 minutos y retire la sartén del fuego antes de agregar el yogurt griego, revuélvelo rápida y continuamente hasta que se incorpore.

www.unapizcadelunad.com