

CAZUELA DE POLLO CON FRIJOLE Y MAÍZ

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Salen 4 pechugas de pollo



Ingredientes

Para hacer el pollo:

- 4 pechugas de pollo, **cortadas finamente**, sin piel y sin hueso
- Sal
- 3 cucharadas de chili en polvo, cantidad dividida
- 1 lata de maíz, escurrido, 8 oz, 226 gr.
- 1 lata de frijoles*, lavados y escurridos, 15 oz, 425 gr,
- 4 oz de queso feta desmoronado
- 3 cebollas verdes picadas

Chili en polvo:

- 2 cucharadas de pimentón dulce (paprika en polvo)
- ½ cucharadita de pimentón ahumado (opcional)
- 1 ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C). Prepara un molde para hornear agregando un poco de aceite de oliva en spray.
2. Precalienta el horno a 375 F (190 C). Agrega las pechugas de pollo a un molde para hornear, **asegúrate de usar pechugas de pollo finamente cortadas**, las pechugas grandes las cortas por la mitad horizontalmente para hacer dos pechugas de pollo delgadas.
3. Si no tienes especias chili, prepara las tuyas mezclando todas los condimentos en un recipiente pequeño, luego lo guardas en un frasco que quede bien cerrado y la utilizas cuando las necesitas.
4. Espolvorea el pollo con sal y 1 ½ cucharada de **Chili en polvo**, para que ambos lados queden bien cubiertos.

5. Agrega encima el maíz en granos y los frijoles.
6. Espolvorea 1 ½ cucharada más de chili en polvo, agrega el queso feta desmoronado.
7. Hornea sin cubrir durante unos 25 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Retíralo del calor y cubre el cilantro picado. Listo para disfrutar.

Notas:

*El condimento Chili lo puedes hacer en casa, puedes duplicar las cantidades y guardarlas en un frasco limpio y que quede bien cerrado y te durará por meses.

*El pollo debe de ir finamente cortado, si dejas la pechuga gruesa, tomará mucho tiempo en que se cocine.

*Puedes usar frijoles rojos o negros, el que te guste mas y tengas disponible.

*El queso feta es salado y le da más sabor al pollo, si decides utilizar otro tipo de queso asegurate que tenga sabor como el cheddar, pepper jack.