

CHILI BLANCO DE POLLO

Tiempos de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción en estufa: 35 minutos

Tiempo de cocción en olla lenta: 7 horas

Rinde de 5 a 6 porciones



Ingredientes:

- 2 libras de pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 1 cucharada de aceite de tu elección (solo la versión para estufa)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento morrón mediano, de cualquier color; cortado en cubitos
- 1 taza de maíz en granos
- 6 dientes de ajo, picados
- 3 cucharaditas comino molido
- 1 cucharadita Orégano seco
- 1 ½ cucharada chili en polvo
- 1 cucharadita sal, o más al gusto
- ½ cucharadita pimienta negra
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 lata (14 onzas) de leche de coco entera o light
- Jugo de ½ limón
- ½ taza de cilantro fresco, picado
- Opcional: 1 lata (14 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados

Instrucciones

Para hacerlo en la olla de cocción lenta:

1. En la olla de cocción lenta, agrega la cebolla, el pimiento, el ajo y las especias (comino, orégano, chili en polvo, sal y pimienta negra) y *los frijoles, si los vas a usar*, mezclar bien.
2. Coloca el pollo encima de las verduras, añade el caldo y coloca la tapa en la olla de cocción lenta.
3. Ajusta el fuego a LOW (BAJO) y cocina de 5 a 6 horas o hasta que el pollo esté cocido y las verduras estén tiernas.

4. Retirar el pollo de la olla de cocción lenta y desmenuzar con dos tenedores., regresa el pollo desmenuzado a la olla.
5. Enciende el fuego a HIGH (ALTO), incorpora la leche de coco y el maíz, revuelve y vuelve a colocar la tapa, continúe cocinando durante 10-15 minutos adicionales o hasta que se caliente por completo.
6. Agrega el jugo de limón y el cilantro, prueba y ajusta los condimentos como desees. Sirve en platos, agrega cilantro picado y rodajas de limón, aguacate o lo que gustes, ¡a disfrutar y ser feliz!

Para hacerlo en la estufa:

1. Coloca una olla grande con tapa a fuego medio, agrega 1 cucharada de aceite y deja que caliente, añade las cebollas y los pimientos, saltear de 5 a 6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla y los pimientos comiencen a ablandarse.
2. Agrega el ajo, comino, orégano, chili en polvo, sal, pimienta y *frijoles*, si los usas, continúa cocinando de 30 a 60 segundos adicionales o hasta que esté fragante.
3. Coloca el pollo en la sartén sobre la mezcla de cebolla y pimiento, verter 1 taza de caldo y llévelo a ebullición, reduce la temperatura, cubre y cocina a fuego lento durante 12-15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
4. Desmenuzar el pollo en la olla con dos tenedores o transfíere a una tabla de cortar para desmenuzar, después de devolverlo a la sartén.
5. Agrega la 1 taza restante de caldo, la leche de coco y el maíz, dejar que vuelva a hervir a fuego lento, cubrir la olla y dejarlo a fuego lento durante 10 minutos.
6. Retira del fuego y agrega el jugo de limón y el cilantro, prueba y ajusta los condimentos como desees. Sirve en platos, agrega cilantro picado y rodajas de limón, aguacate o lo que gustes, ¡a disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Puedes congelar todo el lote en un recipiente apto para el congelador o dividirlo en porciones más pequeñas y congelarlo en bolsas con cierre hermético o contenedores.

www.unapizcadeluna.com