



## POLLO HIDALGUENSE

**APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:** 458 kcal • Proteínas 22 g • Grasa 29 g • Fibra dietética 4 g • Colesterol 64 mg

### INGREDIENTES (6 raciones)

- 6 piezas de pollo limpias y salpimentadas (800 g)
- 6 papas cortadas en cubos o cuarterones (800 g)
- 2 jitomates grandes asados y molidos (500 g)
- ½ kg de hongos limpios, cortados y escurridos. Puedes usar los de tu preferencia
- 3 chiles poblanos asados, desvenados y en rajas (300 g)
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)

- 1 ½ taza de caldo de pollo o agua
- 9 cucharadas de aceite (90 ml)
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. Calienta la mitad del aceite y sofríe las papas y el pollo hasta que se vean doraditos. Retira de la sartén y reserva.
2. Vierte el aceite restante en la misma sartén y acitrona la cebolla y el ajo. Incorpora los hongos y sofríelos hasta que comiencen a soltar su jugo.
3. Agrega el jitomate y cuando comience a cambiar de color, añade las rajas y el epazote.

4. Vierte el caldo, el pollo y las papas. Salpimenta al gusto; tapa, baja el fuego y deja guisar hasta que el pollo y las papas estén cocidos. ¡Listo! Sirve el pollo bien caliente.