



Ropavieja canaria de pollo desmechado y garbanzos

con verduras y un toque cítrico de limón

Regional

Familia

Preparation time : 40 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/ropavieja-canaria-de-pollo-desmechado-y-garbanzos-77>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Rallador, Jarra medidora, Plato, Olla con Tapa, Tenedor

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Pechuga de pollo (unidad(es))	2	4	6
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Pimiento verde italiano (unidad(es))	1	2	3
Pimiento (unidad(es))	1	1	3
Limón (unidad(es))	½	1	1½
Tomate (unidad(es))	2	4	6
Comino en polvo (sobre(s))	½	1	1½
Caldo de pollo (sobre(s))	1	2	3
Garbanzos (gramo(s))	380	760	1140
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	400	800	1200

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2006 kj
Valor energético (kcal)	480 kcal
Grasas	21.6 g
de las cuales saturadas	3.2 g
Carbohidratos	35.7 g
de los cuales azúcares	12.3 g
Fibra	12.9 g
Proteínas	45.9 g
Sodio	2.92 mg

Allergens

Sulfitos

Always check the product labels for allergen information.

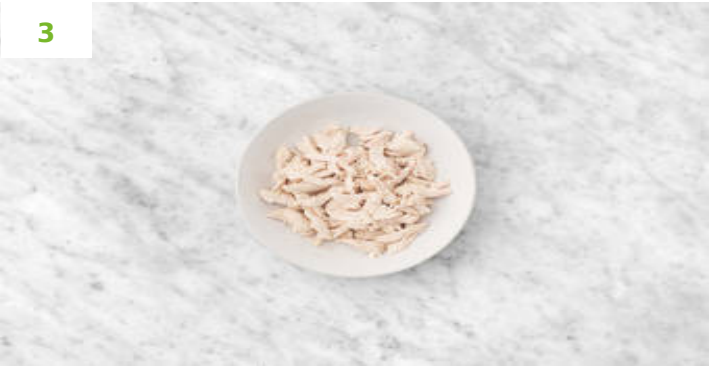


3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En una olla, añade **agua** suficiente para cubrir la **pechuga de pollo**.
- Añade **sal** y tápalo, lleva a ebullición.
- Una vez hierva, añade el **pollo** y cocina 10-12 min o hasta que esté tierna.
- Una vez lista, retira y reserva en un plato con papel absorbente.
- Limpia la olla.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Desmenuza el pollo

- Corta el **limón** el gajos y reserva hasta el emplatado.
- Corta el **tomate** por la mitad y rállalo con el rallador, hasta llegar a la piel.
- Añade el **tomate** rallado y el **comino** a la olla y cocina a fuego medio-alto 2-3 min más, removiendo.
- Cuando haya perdido temperatura, desmenuza el **pollo** con ayuda de dos tenedores hasta conseguir hilos de carne.



Verduras al fuego

- Mientras tanto, pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Corta los **pimientos** en cubitos pequeños.
- Pela y pica el **ajo**.
- En la olla, agrega el **ajo** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla** y los **pimientos**, **salpimenta** y cocina a fuego medio-alto 5-6 min, removiendo, hasta que queden tiernos.



Acaba el guiso y emplata

- En la olla, añade el **agua** y el **caldo de pollo** y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, agrega el **pollo** y los **garbanzos**, con el líquido de su envase, y cocina a fuego medio 12-15 min.
- Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta** al gusto.
- Sirve la **ropavieja canaria** en platos hondos y sirve con un gajo de **limón** para agregar su zumo al gusto.

Enjoy your meal!