

POLLO *fricasé*

Preparación:

- Corte las pechugas en trozos grandes. Salpimiéntelas y enharinelas ligeramente.
- Eche 6 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste el tiempo manualmente a 20 minutos y el selector de temperatura a 160°C. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**.
- Cuando acabe la fase de precalentamiento, divida los trozos de pollo en dos mitades y sofría, con la **tapa abierta**, cada una durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Una vez que la segunda ración esté lista, retire el pollo a una fuente. Añada 2 c.s. de aceite de oliva y eche la cebolla y el ajo.
- Tres minutos antes de terminar el tiempo del programa, añada 2 c.s. de vino blanco y deje que se evapore, con la **tapa abierta**, hasta que suene la señal.
- Vuelva a echar todo el pollo a la olla del AutoCook junto con la cebolla y el ajo. Añada 300 ml de caldo de ave, el resto de vino blanco o jerez, las almendras tostadas y una hoja de laurel.
- **Cierre la tapa**, bloquéela con el botón giratorio y ajuste manualmente 10 minutos en el temporizador y 110°C en el selector de temperatura. Presione el botón de **Inicio para fase 2**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Añada 150 ml de nata. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Corto** y ajuste manualmente 10 minutos en el temporizador (El tiempo puede variar dependiendo del espesor deseado de la salsa). Presione el botón de **Inicio** y deje que cueza a fuego lento hasta que suene la señal.
- Por último, bata las 2 yemas de huevo con 50 ml de nata. Una vez terminada la cocción, cuando ya se haya apagado el AutoCook, mézclelo con el plato caliente para que la salsa quede más cremosa. ¡Después, no deje que la comida siga cocinando ni la mantenga caliente!

Ingredientes:



1 kg de pechuga de pollo



3 cebollas,
2 dientes de ajo



8 c. s. de aceite
de oliva



Sal y pimienta
recién molida



2 yemas de huevo



200 ml de nata



100 ml de vino
blanco o jerez



3 c. s. de harina



300 ml de caldo
de ave



1 hoja de laurel
1 cucharadita de perejil
picado



100 g de almendras
tostadas

RACIONES: 4-6

Programa: Estofar medio

Calorías por ración: 475 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 48 min.

AutoCook Pro - 40 min.

