



Caldo de pollo

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocimiento: 40 minutos

Tiempo total: 1 hora

Porciones: 4 personas

Este caldito es el que siempre hago en mi casa cuando tengo algún enfermito que apapachar. No sirve para curar cuando el malestar es estomacal, a menos que retiráramos el tomate (que tiene mucha acidez) y casi todas las verduras, dejando solo la papa y el garbanzo, además que solo podríamos condimentar con sal (sin pimienta ni consomé). Bueno, creo que ya les dí sin querer la versión de enfermito de la «panza»... funciona muy bien.

Per esta versión es más consistente y nutritiva, no tiene grasa y sin embargo, bien condimentada y en combinación con todas las verduras toma un sabor de hogar delicioso. Se los recomiendo como uno de mis «todo terreno». Cuando hagan, cocinen solo la cantidad exacta para un día máximo dos, ya que no es bueno recalentar tanto el pollo y este caldo no se puede congelar.

Ingredientes:

- ¼ Cebolla en trozo.
- 3 Zanahorias cortadas en cubos.
- 1 Papa cortada en cubos.
- 2 Calabacitas cortadas en cubos.
- 1 Lata de garbanzos.
- 1 Vara de apio.
- 1 Chayote.
- ½ Manojito de cilantro lavado y picado.
- ¾ Taza de arroz blanco lavado y escurrido.
- 300gr Pechuga de pollo con hueso.
- 1 Ajo entero.
- 150gr Puré de tomate (o 1 tomate bola bien rojo licuado).
- Sal y pimienta.
- Consomé de pollo Knorr Selects.

Procedimiento:

Se lava muy bien el pollo con agua fría, quitando la piel y los excesos de grasa que pueda tener. Se pone



Caldo de pollo

a cocer en 3 litros de agua con un trozo de cebolla, ajo, sal y pimienta. Cuando suelta la espuma, antes de que suelte el hervor, esta se retira con una cuchara y se desecha (esto para que el caldo quede bien limpio).

Mientras el pollo se cuece, se cortan todas las verduras en cubos medianos.

Una vez cocido, se retiran las pechugas, se deshuesan y se cortan en cubos. El caldo se cuela y se pone en la olla otra vez. Se pasan la cebolla y el ajo por un colador, aplastando con una cuchara (para que se haga una pastita) y se integra al caldo. Se le agrega el puré de tomate (o el tomate molido), se condimenta con consomé de pollo.

Se regresa la olla a la lumbre y se agregan las verduras cortadas en cuadritos. Se puede empezar con las más duras y luego ir agregando las que menos tardan en cocer. A medio cocimiento se agrega el arroz y el cilantro picado.

Cuando ya está todo cocido, se integran los cubos de pechuga de pollo. Se sirve caliente.

¡BUEN PROVECHO!