

RECETA DE LA CHEF. LUPITA DE MENDEZ.
POLLO AL CILANTRO.

Ingredientes:

1 pollo en pzas.

½ tazas jugo de limón.

1 d. ajo.

1 cta. Pimienta.

1 manojo chico de cilantro.

2 chiles poblanos desvenados y en rajas.

1 taza agua.

1 cta. Mostaza.

1 cda. Consomé de pollo.

½ cebolla mediana.

-El pollo se marina con el ajo, pimienta y jugo de limón, una hora en el refrigerador.

-mientras tanto licuar todos los demás ingredientes.

-el pollo se escurre y se sella en una cazuela a fuego vivo.

-se añade lo licuado y se cocina tapado 30 min. aprox.

-servir con frijoles de la olla sin caldo.

Es una combinación rica y nutritiva.