

Pollo Sudado

Description

One of our favourite family meals. Succulent chicken joints in a vegetable and tomato sauce are excellent served with white rice or pasta. Perfect for any day.

Pollo Sudado or Chicken Stew **(English version below)**

Ingredientes para 8 porciones

- 1 pollo de 4 libras, cortado en 8 piezas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 3 dientes de ajo aplastados
- 2 cebollas finamente picadas
- 8 a 10 papas
- 8 trozos de yuca (Opcional)
- 2 plátanos cortados en 4 piezas (Opcional).
- 4 tazas de agua
- 2 caldos de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil o cilantro para adornar
- El arroz cocido para servir

Para la salsa

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de cebollas verdes
- 100 mililitros de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- 500 gramos de tomates, pelados y cortados en trozos pequeños, o use una lata de tomates picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Calentar el aceite en una olla grande. Salpimentar los trozos de pollo con sal y pimienta y se doran en el aceite caliente hasta que estén doradas.

2. Agregar las cebollas y el ajo a la sartén y cocine por 5 minutos, revolviendo, hasta que comiencen a ablandarse y coja color dorado.
3. Agregue la papa, yuca y plátano y agregue el agua y caldos de pollo y sazonar.
4. Llevar a ebullición y la tapar. Dejar cocer unos 30-40 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
5. Preparar en otra cacerola la salsa: primero se calienta el aceite y se fríen las cebollas y el ajo, los condimentos y añadir los tomates.
6. Añadir la salsa al pollo cocido y mezcle suavemente.
7. Servir con arroz blanco fresco y decorar con cilantro o perejil.

Chicken Stew **(English version below)**

Ingredients makes 8 portions

- 1 chicken about 4 lb, cut into 8 pieces
- 3 tablespoons olive oil
- 1/2 tsp of thyme
- 3 garlic cloves, crushed.
- 2 onions finely chopped.
- 8 to 10 potatoes.
- 8 pieces of cassava (Optional)
- 2 plantains cut in 4 pieces (Opcional).
- 4 cups of water
- 2 chicken bouillons.
- Salt and pepper to taste.
- Parsley or coriander to garnish.
- Fresly cooked rice to serve

For the Sauce

- 3 tablespoons olive oil
- 1 bunch of spring onions.
- 100 millilitres of vegetable oil.
- 2 cloves of garlic peeled and chopped.
- 500 grams tomatoes, peeled and cut into small pieces, or use a can of chopped tomatoes.
- Salt and pepper to taste.

Preparation

1. Heat the oil in a large pot .Season the chicken pieces with salt and pepper and brown them in the hot oil until golden.
2. Add the onions and garlic to the pan and cook for 5 minutes, stirring, until they begin to soften and colour.
3. Stir in the potatoes, cassava and plantain and add the water and chicken bouillons and seasoning.
4. Bring to the boil and cover. Cook for about 30-40 minutes or until the potatoes are tender.
5. Prepare in other saucepan the sauce: first heat the oil and fried the onions and garlic and then season and add the tomatoes.
6. Add the sauce to the stew chicken and mix gentle.
7. Serve with fresh white rice and garnish with parsley or coriander.