



Pollo con patatas al romero (textura modificada)

Ingredientes (para 2 raciones)

250 g de pechuga de pollo

180 g de patata

Una ramita de romero

130 g de agua

2 c/s de aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Pimienta

Elaboración

1. Cortar en pedacitos el pollo, salpimentarlo y dorarlo en una sartén con una cucharada de aceite.
2. Aparte, cocer la patata cortada a trocitos en un cazo con agua, la rama de romero y sal. Reservar.
3. Cuando el pollo esté hecho, retirar y triturar con 50 g de patata cocida y 120 g de agua de cocción de las patatas.
4. Triturar el resto de la patata cocida con 10 g de agua de cocción, una cucharada sopera de aceite de oliva y salpimentar al gusto.
5. Servir el conjunto por separado y salsear con un chorrito de aceite.

Recomendaciones

Es importante mezclar las elaboraciones con el aceite antes de consumir para evitar dobles texturas. Podemos añadir romero en polvo al puré de patata y mezclarlo bien, asegurándonos de que se integre bien. Tamizar la elaboración si el resultado no es suficientemente homogéneo.