

Blanqueta de pollastre



Ingredients (per a 4 racions)

- 4 contracuixes de pollastre desossades i sense pell
- 200 ml de brou de pollastre
- 1 pastanaga
- 1 patata petita
- 50 ml de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- 1 clara d'ou
- 30 g de llet en pols desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- 3 c/s de maizena
- Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Talleu les contracuixes a talls petits. Saleu-les.
2. En un bol, barregeu les contracuixes amb la maizena i la clara d'ou fins que s'integri tot bé. Reserveu-ho a la nevera almenys una hora perquè marini.
3. Peleu la patata i la pastanaga i talleu-les a trossos petits. Reserveu-les.
4. En una cassola, poseu-hi el brou, la llet, la patata i la pastanaga.
5. Feu-ho bullir tot i afegiu-hi el pollastre marinat.
6. Coeu-ho amb l'olla a foc suau durant vint o trenta minuts.
7. Retireu la preparació del foc i afegiu-hi la llet en pols. Remeneu-ho fins que s'integri tot i poseu-ho al punt de sal.
8. Serviu el pollastre.

Recomanacions

Podem acabar el guisat amb julivert picat per sobre.