

ZUPPE E MINESTRE

Sopa de pollo a la mexicana

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 pollo di circa 2
- 5 kg pulito e tranciato
- 6 tazza d'acqua
- 3-4 fette di cipolla
- 3 coste di sedano a pezzetti
- 450 g di pomodori pelati
- 3 carote di media grandezza affettate finemente
- 1 cipolla tritata
- 1 dado da brodo
- 1 zucchina affettata finemente
- 100 g di piselli
- 1 avocado piccolo pelato e privato del seme e affettato
- sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Mettere il pollo in una casseruola di terracotta o di ghisa, unire l'acqua, le fette di cipolla, il sedano e sale e pepe q.b. Coprire e far sobbollire per circa 2 ore o finché il pollo sarà tenero.

Togliere il pollo dal brodo. Filtrare il brodo eliminando le verdure e rimetterlo nella casseruola.

Aggiungere i pomodori non sgocciolati, le carote, la cipolla tritata e il dado. Coprire e far sobbollire per circa 30 minuti.

Nel frattempo, quando il pollo è divenuto tiepido, disossarlo e spellarlo, e tagliarlo a dadi.

Aggiungere il pollo, i piselli e la zucchina al brodo, coprire e stufare per 10-15 minuti o finché le verdure saranno tenere.

Incorporarvi le fette di avocado poco prima di servire ben caldo.