

## POLLO CON SETAS

Textura E - Dieta Fácil Masticación



### Ingredientes para 2 raciones:

- 1 pechuga de pollo
- 30 g de cebolla
- 1 u de ajo
- 1 cs de aceite de oliva virgen
- 40 ml de caldo de pollo

Para la salsa:

- 80 g de setas variadas
- 2 dientes de ajo
- 2 cs de perejil
- 20 ml de aceite de oliva virgen
- 90 ml de agua mineral
- ½ cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente

Ración de salsa para 4 personas

### Elaboración:

#### Para la base

1. Picar el ajo y la cebolla y sofreír hasta que queden dorados.
2. Añadir la carne picada desmenuzada y dorar durante 1 minuto.
3. Añadir el caldo de pollo comercial o casero y cocer durante 5 minutos o hasta que se haya reducido totalmente.

#### Para la salsa

1. Sofreír el ajo y las setas triturar todo con el resto de ingredientes: perejil, sal y agua.
2. Añadir ½ cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente y seguir triturando durante unos minutos.
3. Dejar reposar entre 3-4 minutos.

Para emplatar, servir la base con una cucharada sopera de salsa por ración de triturado.  
Servir.

### Observaciones

Es imprescindible mezclar los diferentes componentes antes de consumir.  
Recuerde que una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es asegurarnos que la carne puede chafarse fácilmente con un tenedor.