

Healthy Community Cooking

Spanish Style Chicken Stew



Ingredients:

- | | |
|--|--------------------|
| 4 boneless, skinless chicken breasts (cut into 1/2 inch cubes) | 2 bay leaves |
| 2 medium potatoes, peeled and diced | 1 tsp. olive oil |
| 2 tsp. salt | 3 tbsp. sofrito |
| 1 oz. green bell peppers, sliced | 8 oz. tomato sauce |
| 1 oz. red bell peppers, sliced | 2 cups water |
| 1 oz. Spanish green olives with red pimiento peppers, sliced | |



Spanish Style Chicken Stew *(continued...)*

Directions:

Place chicken in pan and cover halfway with water. Add salt and cook on medium heat until water boils.

Lower heat and cook for 30 minutes.

Remove from heat and drain water. Set aside.

In pan, sauté sofrito for one minute. Add the rest of the ingredients.

Cook on medium heat until it comes to a boil. Simmer on low for 20 minutes.

Add chicken and continue to simmer for 45 minutes, stirring every 10 minutes.

Cocinando para una comunidad saludable

Pollo Guisado



Ingredientes:

- | | |
|--|---------------------------|
| 4 pechugas de pollo, cortadas en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada | 2 hojas de laurel |
| 2 papas de tamaño mediano, peladas y cortadas en trozos | 1 cda. de aceite de oliva |
| 2 cdtas. de sal | 3 cdas. sofrito |
| 1 oz. de pimentón verde (en rodajas) | 8 oz. de salsa de tomate |
| 1 oz. de pimentón rojo (en rodajas) | 2 tazas de agua |
| 1 oz. de aceitunas verdes con rodajas de ají rojo | |



Pollo Guisado *(continúa...)*

Preparación:

Coloque el pollo en una cacerola con suficiente agua para cubrir el pollo hasta la mitad. Agregue sal y cocine a fuego medio hasta que el agua hierva.

Baje la llama y cocine por 30 minutos, entonces retire de la estufa y escurra el agua.

En una cacerola sofría el sofrito por un minuto y agregue el resto de los ingredientes.

Cocino a fuego medio hasta que hierva. Cocine a fuego lento por 20 minutos.

Agregue la carne de pollo y mantenga a fuego lento por 45 minutos, revolver cada 10 minutos.