



POLLO CON FLOR DE CALABAZA Y SALSA ROJA

Ingredientes:

• Sal y pimienta al gusto • 4 milanesas de pollo • 5 cucharadas de aceite • ½ cebolla picada • 4 manojos de flor de calabaza limpias y troceadas • ¾ de taza de queso Oaxaca cortado en tiras
Salsa: • 4 jitomates cocidos • 2 chiles serranos cocidos • ¼ de cebolla • 1 diente de ajo • 1 taza de agua • 1 cucharada de consomé de pollo en polvo • 3 hojas de epazote

Procedimiento:

1. Salpimenta las milanesas de pollo. Reserva. En una cacerola caliente 2 cucharadas de aceite, fríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega la flor de calabaza y cocina hasta que esté suave. Rellena las milanesas con la flor de calabaza y queso Oaxaca, en una sartén caliente el resto del aceite y fríe los rollos de pollo hasta que doren ligeramente y estén bien cocidas. 2. Para la salsa, licúa los jitomates con los chiles, la cebolla, el ajo, el agua y el consomé de pollo hasta integrar por completo. Calienta la salsa, agrega las hojas de epazote y cocina a fuego medio hasta que suelte el hervor y espese ligeramente. 3. Sirve el pollo, baña con la salsa y ofrece.

Tiempo de preparación:	30 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	4