Papas Gratinadas y Pollo con Hinojo

Prep time: 20 minutes

Cook time: 40 minutes

Makes: 4 Porciones

Hemos convertido las papas gratinadas en un plato principal al añadir el pollo y el hinojo, con un gran sabor pero bajos en grasa. Las papas han sido primeramente recocidas en el microondas para reducir el tiempo de cocción.

Ingredients

4 papas rojas medianas (alrededor de 1.5 a 2 libras)
1 bulbo de hinojo con las frondas
2 cloves clavos de ajos (picados)
2 pechugas de pollo de 8 onzas
aceite antiadherente en aerosol
1 1/2 tablespoons margarina o mantequilla (derretida)
2 tablespoons harina
1 1/2 cups leche descremada (dividida)
1/4 teaspoon sal
1/8 teaspoon pimienta
1/2 cup crema agria de grasa reducida
2 tablespoons queso Parmesano

Directions

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliéntelo a 350ºF.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	440	
Total Fat	13 g	20%
Protein	34 g	
Carbohydrates	48 g	16%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	5 g	25%
Sodium	410 mg	17%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	2 cups
Protein Foods	2 1/2 ounces
Dairy	1/2 cup

2. Dejando la piel en las papas, córtelas finamente en rebanadas.

3. Corte los tallos y las hojas del bulbo de hinojo. Deseche el tallo. Finamente rebane el bulbo de hinojo. Pique los frentes del hinojo y apártelos.

4. Coloque las rodajas de papas y el hinojo en una bandeja (apto para microondas) para hornear cubierto de 2 cuartos y agregue agua para cubrir los vegetales. Cubra con la tapadera y colóquelo en un horno de microondas en alto durante 5 minutos. Déjelo enfriar ligeramente y escurra las verduras en un colador.

5. Limpie la bandeja para hornear hasta que este seco y rocíelo con aceite antiadherente en aerosol. Añada las verduras de nuevo al plato y espolvoréelas con ajo picado.

6. Corte las pechugas de pollo a la mitad (de cuatro piezas en total). Colóqueles encima de la mezcla de papa e hinojo.

7. En un tazón, mezcle la margarina derretida y la harina hasta que se vuelva una pasta suave. Añada 1.25 tazas de leche descremada, sal y pimienta, revuelva hasta que esté suave. Vierta sobre el pollo, las papas y el hinojo. Cubra la bandeja para hornear y colóquelo en el horno. Hornee durante unos 30 minutos.

8. Mezcle la leche restante con la crema agria. Aumente la temperatura del horno a 425ºF. Retire la bandeja del horno. Colóquele encima la mezcla de crema agria y espolvoréelo con hojas de hinojo y queso parmesano. Regréselo al horno al destapado y hornéelo durante 10 minutos más hasta que la parte superior esté dorada y burbujeante. La temperatura interna del pollo deberá ser de 165ºF.

Notes

Sugerencias para Servir: Sírvalo con un vaso de 8 onzas de agua y 1/2 naranja, en rodajas.