



Estofado de maní de África occidental

Receta en una sola olla

Alta en proteína, libre de productos lácteos, sin gluten

Ingredientes

Porciones: 8 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

- 2/3 taza de **cebolla**, en cubos
- 1 cucharada de **aceite**
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 taza de **pollo**, cocido y en cubos
- 1 1/2 cucharaditas de **curry en polvo**
- 1/2 cucharadita de **pimiento rojo triturado**
- 3 tazas de **caldo de pollo**, bajo en sodio
- 1 lata de **pasta de tomate**, 6 onzas
- 2 latas de **tomates guisados**, 14.5 onzas
- 6 cucharadas de **mantequilla de maní**

Nota: para evitar la mantequilla de maní, pruebe con mantequilla de semilla de girasol. Agregue espinaca o batatas para incluir más vegetales

Instrucciones

1. En una olla grande, sofría la cebolla en aceite hasta que esté transparente; agregue el ajo y el pollo y mueva para calentarlo todo.
2. Agregue los condimentos y cocine por un 1 minuto más.
3. Agregue el caldo, la pasta de tomate, los tomates y la mantequilla de maní. Mueva hasta que esté bien mezclado.
4. Caliente a fuego medio hasta que esté caliente, pero no hirviendo. Sirva caliente.
5. Refrigere las sobras en el plazo de 2 horas.

Receta adaptada de FoodHero.org