



Let's
cook

Pollo guisado a la catalana



Receta tradicional de la cocina catalana en colaboración con **Grandma's Cooking** - una empresa de impacto social que reúne abuelas dispuestas a compartir sus ricos conocimientos culinarios.

La receta se ha transmitido de generación en generación y se ha convertido en un plato muy popular en la gastronomía de Cataluña, tanto en los hogares como en los restaurantes. Es una comida reconfortante y sabrosa que se suele servir como plato principal en almuerzos y cenas familiares o en ocasiones especiales.



Ingredientes:

- Pechuga pollo
- Cebolla
- Ajo
- Laurel
- Canela en rama
- Caldo de pollo
- Ciruelas pasa
- Zanahoria
- Patata
- Vino rancio
- Perejil

Tiempo de preparación:
30-40 min

Nivel de dificultad:
Fácil

Tener a mano:

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Sartén grande con tapa o olla grande



Información nutricional (100g):

Valor energético	188,0 kcal
Grasas	4,7 g
de los cuales saturadas	1,3 g
Hidratos de carbono	9,1 g
de los cuales azúcares	1,8 g
Proteínas	9,8 g
Sal	0,1 g

Instrucciones paso a paso:

1



Las ciruelas:

Filetea ciruelas a lo largo, cada ciruela en 3-4 trozos. En una olla pequeña, o en un vaso en el microondas, calienta vino rancio. Sumerge las ciruelas y reserva para que se ablanden. (No hervir.)

2



Mis en place:

Corta cebolla en rodajas finas. Pela y corta patata en dados de 2 cm. Corta zanahoria en monedas. Corta pollo en trozos de 4 cm aprox y sálalos. Pica perejil.

3



El guiso (I):

Calienta un poco de aceite en una sartén, o olla grande. Dora pollo por todos lados a fuego fuerte. Incorpora cebolla y ajo (sin pelar). Saltea todo a fuego medio por 5 min aprox. Incorpora ciruelas con vino y canela al guiso. Remueve constantemente y deja reducir el vino.

4



El guiso (II):

Incorpora patata, zanahoria y laurel. Añade caldo y agua hasta justo cubrir el conjunto de pollo y verduras. Tapa y deja hervir hasta que el pollo y las verduras estén tiernas, 10 min aprox. Salpimentar a gusto. Divide entre platos y termina con lluvia de perejil.



Let's
cook

Stewed chicken

Catalan style



A traditional Catalan recipe in collaboration with **Grandma's Cooking** - a social impact organisation that brings together grandmothers willing to share their rich culinary knowledge.

The recipe has been passed down from generation to generation and has become a highly popular dish in the Catalan gastronomy, both in households and restaurants. It's a comforting and flavorful meal that is typically served as a main course in family lunches, dinners, or on special occasions.



Ingredients:

- Chicken fillet
- Onion
- Garlic
- Bay leaf
- Cinnamon stick
- Chicken broth
- Carrot
- Potato
- Prunes
- "Rancio" wine
- Parsley

Preparation time:
30-40 min

Level of difficulty:
Easy

To have at hand:

- Cutting board
- Knife
- Large frying pan with lid or big pot



Nutrition facts (100g):

Calories	188,0 kcal
Fat	4,7 g
of which saturated fat	1,3 g
Carbohydrates	9,1 g
of which sugar	1,8 g
Proteins	9,8 g
Salt	0,1 g

Step by step instructions:

1



The prunes:

Cut each prunes lengthwise into 3-4 pieces.
Heat 'rancio' wine in a small pot on the stove, or in a glass in the microwave. (Do not boil.) Remove from heat.
Submerge the prunes into the warm wine and set aside.

2



Mis en place:

Slice onion thinly.
Peel and cut potato into 2 cm cubes.
Cut carrot into coins.
Cut chicken into pieces of 4 cm approx and salt them.
Chop parsley.

3



The stew (I):

Heat a dash of oil in a frying pan, or large pot. Brown chicken on all sides over high heat.
Add onion and garlic (unpeeled). Sauté everything over medium heat for about 5 min.
Add cinnamon and prunes with wine to the stew.
Stir constantly and let the wine reduce.

4



The stew (II):

Add potato, carrot and bay leaf. Add broth and water to just cover the chicken and vegetables.
Cover with a lid and let simmer until the chicken and vegetables are tender, about 10 min.
Season with salt and pepper. Divide between plates and finish with parsley on top.