

## Pollo a estilo de Luisiana

- 5 cucharadas de aceite de maíz
- 4 porciones de pollo
- 6 cucharadas de harina
- 1 cebolla picada
- 2 ramas de apio en rodajas
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado
- 2 dientes de ajo picados finos
- 2 cucharaditas de tomillo fresco picado
- 2 guindillas rojas frescas, sin semillas y picadas finas
- 400 g de tomate de lata, picado
- 300 ml de caldo de pollo
- sal y pimienta
- canónigos y tomillo fresco picado, para adornar

1- Caliente el aceite en una cacerola de fondo pesado o una cazuela de barro refractaria y fría el pollo a fuego medio, removiendo, de 5 a 10 minutos o hasta que esté dorado. Con una espumadera páselo a una bandeja.

2- Añada la harina al aceite y fríala a fuego muy bajo, sin dejar de remover, durante 15 minutos. No deje que se queme. Añada la cebolla, el apio y el pimiento y siga removiendo 2 minutos. Agregue el ajo, el tomillo y las guindillas y remueva 1 minutos más.

3- Incorpore el tomate y el jugo de la lata y luego vierta gradualmente el caldo. Vuelva a poner los trozos de pollo en la cacerola, tápela y déjelo cocer a fuego suave 45 minutos o hasta que el pollo esté hecho por dentro y tierno. Salpimiéntelo, páselo a platos individuales calientes y sírvalo enseguida, adornado con los canónigos y un poquito de tomillo fresco picado.