

Pollo con ketchup



Ingredientes (para 2 personas)

Medio pollo
1 cebolla troceada
2 hojas de laurel
Unos granos de pimienta
1 limón exprimido
1 yogur natural (o queso blanco de Burgos)
1 chorro de ketchup
1 chorro de aceite

Preparación

Poner todos los ingredientes en la cazuela en el orden dado arriba, todo en crudo.

Poner al fuego la cazuela e ir removiendo de cuando en cuando unos 20 minutos, hasta que pinchemos la carne y notemos que está al punto.