

Crockpot Cassoulet (Crockpot Cassoulet)

INGREDIENTES

- 3 zanahorias medianas, cortadas en trozos de ½ pulgadas (1 taza)
- 1 cebolla mediana, picada (1/2 taza)
- 1/3 de taza de agua
- 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate
- ½ taza de jugo de manzana concentrado
- 1 cucharadita de ajo en polvo o ajo seco o fresco picado
- ½ cucharadita de tomillo, triturado
- 1/8 de cucharadita de clavos molidos
- 2 hojas de laurel
- 2 latas (15½-ounce) de frijoles de la marina, escurridos
- 4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, congeladas individualmente
- ½ libra de salchicha de pavo totalmente cocida y baja en grasas, cortada en rodajas gruesas de ¼ pulgadas



INSTRUCCIONES

- Poner la zanahoria, la cebolla, el laurel y el agua en una pequeña cacerola y ponerla a hervir. Cuézalo a fuego lento, cubierto, durante 5 minutos.
- Vierta la mezcla de zanahoria y cebolla en la olla. Añadir las frijoles, la pasta de tomate, el zumo concentrado y los condimentos. Revuelva.
- Coloca el pollo congelado sobre la mezcla de frijoles. Ponga las lonchas de salchicha encima del pollo.
- Cocinar a fuego lento durante 9-10 horas o a fuego fuerte durante 5 ½ a 6 horas. Al usar pollo congelado, el pollo estará tierno pero no exagerado después de cocinarlo todo el día.
- Antes de servirlo, saque las hojas de laurel y quite la grasa.