

Pechuga de Pollo a la Italiana

Esta es una receta ligera, fácil, llena de vitaminas, minerales y que gustará tanto a mayores como pequeños. Si tienes un poco de práctica en la cocina, puedes ir preparándola a medida de se cocina el ingrediente anterior y apenas tardarás unos minutos en elaborarla. Sino tienes pechugas, puedes sustituirla por contramuslos sin piel y sin grasa visible.

INGREDIENTES:

- 250-300g Pechuga
- 100g Cebolla morada o normal
- 300g Calabacín
- 150g Tomates Cherry
- 150g Judías verdes
- ½ vaso caldo de pollo
- C/s Tomillo, sal y pimienta
- 1ud Limón pequeño (ralladura y zumo)
- 1 Cucharada aceite oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Abrir la pechuga como si fuera una mariposa (se lo puedes pedir al carnicero, o utilizar solomillos de pollo) así se cocinará más rápido. Sazonar con sal, pimienta y un poco de tomillo.
2. Preparar las verduras: Pelar la cebolla y cortar en trozos, el calabacín lavar y cortar en bastones, los tomates Cherry partir por la mitad, las judías verdes lavar, retirar las puntas y cortar en juliana).
3. Calentar una sartén con un poco de aceite y dorar la pechuga por fuera (es importante sólo dar la vuelta una vez a la pechuga para que no se seque y tenga un bonito color). Retirar (aún debe estar un poco cruda en el interior).
4. Agregar la cebolla a la sartén, saltear un par de minutos.
5. Adicionar el calabacín y la ralladura de limón, rehogar un par de minutos más.
6. Añadir los tomates y saltear.
7. Poner la pechuga, caldo de pollo y tapar. Cocer durante 5 minutos.
8. Agregar las judías verdes y proseguir la cocción 3-5 minutos más.
9. Servir con un buen chorro de zumo de limón.