

POLLO CON VERDURA A LA PIMIENTA

4 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
239 kcal	27 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	10 g
Fibra	Sal
2 g	1.3 g




Ingredientes

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia y seca el pollo; salpimenta.
- 2** Calienta 3 cucharadas de aceite en una sartén y dora el pollo por ambos lados hasta que quede hecho por dentro.
- 3** Corta la calabaza en taquitos, aliña con un chorrito de aceite, el azúcar, sal y pimienta, y hornéala a 180 °C durante 15-20 minutos, a tu gusto.
- 4** Lava y corta el calabacín en medias lunas y el puerro en rodajas. Ponlos en un cazo con el caldo, tapa y cocina unos 15 minutos, hasta tiernos.
- 5** Tritura las verduras con parte del caldo hasta lograr una salsa fina; rectifica de sal y pimienta.
- 6** Sirve el pollo con la salsa de verdura y acompaña con la calabaza asada.

THERMOMIX

- 1** Limpia y seca el pollo; salpimenta.
- 2** Calienta el aceite en el vaso. **4 min / Varoma / vel** 
- 3** Incorpora el pollo y cocina. **20 min / Varoma /**  **vel** 
- 4** Corta la calabaza en taquitos, aliña con aceite, azúcar, sal y pimienta y hornéala a 180 °C durante 15-20 min (horno).
- 5** Coloca el calabacín y el puerro troceados con el caldo en el vaso.
20 min / Varoma / vel 1,5
- 6** Tritura hasta obtener una salsa fina. **2 min / vel 5-10**
- 7** Sirve el pollo con la salsa y la calabaza asada.

Consejos

- Seca bien los solomillos antes de dorarlos: así toman mejor color y quedan más jugosos por dentro.
- Para una salsa más fina, tritura las verduras con parte del caldo y añade líquido poco a poco hasta dar con la textura que te guste.
- La calabaza queda mejor si la cortas en dados parecidos y la aliñas con el azúcar, sal y pimienta antes de hornear, para un asado uniforme.
- Ajusta la pimienta al final, con el pollo ya servido: el punto “a la pimienta” se percibe más fresco y aromático.
- Si cocinas con Thermomix, tritura la salsa el tiempo indicado y sirve enseguida para mantenerla brillante y cremosa.