

uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 2 ración.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Tabla de corte, cuchillo cocinero, olla pequeña y mediana con tapa, cuchara, colador y batidora.

Dificultad



Tiempo



Escanea el código para visualizar el vídeo de la elaboración de la receta



Espaguetis de calabaza con salsa de verduritas y pollo

Ingredientes

- 250 g. de traseros de pollo.
- 50 g. de cebolla dulce.
- 50 g. de pimiento rojo.
- 50 g. de pimiento verde.
- 400 g. de calabaza en tiras tipo espaguetis (se pueden comprar ya preparada o hacerlas en casa con mandolina).
- 20 g. de brócoli.
- 4 tomates maduros (mejor tomate pera ó rama).
- 1 diente pequeño de ajo.
- 3 hojas de laurel.
- ½ cucharadita de orégano.
- Aceite de oliva Virgen Extra.
- Sal y pimienta al gusto.

Elaboración

PASO 1: Quitamos la piel del cuarto trasero del pollo y lo deshuesamos.

PASO 2: Cortamos en trozos muy pequeños el pollo salpimentamos y reservamos.

PASO 3: Pelamos los tomates y los cortamos en cuartos

trituramos y reservamos.

PASO 4: Cortamos en brunoise la cebolla, pimiento rojo y verde, el ajo y el puerro lo cortamos en rodajas muy finas ponemos todo en una olla pequeña a fuego medio con ½ cucharadita de aceite de oliva y pochamos todas las verduritas sin que se doren.

PASO 5: Cuando esté pochado añadimos el pollo sin tapar y cocinamos unos minutos. Añadimos el tomate triturado y una hoja de laurel, cuando empiece a hervir bajamos el fuego al mínimo y dejamos cocinar unos 35-40 minutos removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

PASO 6: Cuando esté la salsa salpimentamos al gusto y retiramos del fuego y añadimos el orégano.

PASO 7: Ponemos en una olla mediana de agua, 2 hojas de laurel y tapamos. Cuando rompa a hervir cocemos el brócoli 4-5 minutos y lo retiramos. En el mismo agua cocemos los espaguetis de calabaza 3 minutos, lo escurrimos con el colador y lo dejamos reposar unos segundos.

Emplatado y observaciones

- Emplatamos en plato hondo los espaguetis y por encima añadimos la salsa, decoramos con unas hojas de albahaca y brócoli al vapor.

