



Pasta con guisantes y pollo

Descripción



Una genial idea para convertir una receta de pasta en plato único. Muy sencilla y sana. Pondremos nuestra pasta preferida, puede ser seca o fresca.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- La cantidad de pasta que solemos poner para 4 cuatro personas.
- 300 gr de guisantes. He puesto congelados pero pueden ser en conserva o vuestros favoritos.
- 250 gr de pollo, en filetes de pechuga o zanco sin hueso.
- 1 cebolla mediana.

- 2 cucharadas soperas colmadas de queso de untar, tipo Filadelfia. O vuestro favorito.
- 1 vaso de caldo de verdura, o de pollo, o agua.
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil.

Preparaci3n:

Limpiamos y picamos el pollo en **tiras muy finas**, salpimentamos y reservamos.

Picamos la cebolla finamente. Reservamos.

En una cazuela baja y ancha, vertemos un chorro generoso de aceite de oliva, llevamos al fuego medio-suave y cocinamos la cebolla, que no se queme, vamos removiendo a menudo.



AÑ±adimos el pollo, rehogamos, mezclando todo bien. Que se haga el pollo.

Incorporamos los guisantes, removemos unos minutos, vertemos el caldo, rectificamos de sal y dejamos cocer hasta que los guisantes est3n tiernos.



default watermark

Si queremos podemos añadir el queso una vez cocidos los guisantes, si no, lo haremos después de echar la pasta.



Cocemos la pasta en una cazuela onda y amplia, siguiendo siempre las instrucciones del fabricante. Una vez cocida escurrimos y la pasamos a nuestra cazuela de guisantes, removemos bien a fuego medio, añadimos el queso, mezclamos, espolvoreamos con perejil y servimos.



Consejo: Podemos tener la guarnición preparada con antelación, con o sin queso. En el último momento cocemos la pasta (he elegido unos espagueti de colores) y seguimos el proceso, si no le pusimos el queso, se lo añadimos ahora. Cuando hacemos una sopa o un caldo de pollo, podemos guardar el pollo para este tipo de recetas, yo lo hago, lo deshueso, lo desmigo y lo congelo.

Síguenos en Facebook: **facebook.com/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir instantáneamente nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Carnes
2. Pasta
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

agosto 7, 2017

Autor

admin

default watermark