

CACEROLA DE POLLO CREMOSO CON BRÓCOLI

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 20 minutos

Ideal para 4 personas

Ingredientes

1 libras de pechugas de pollo deshuesadas

Sal y pimienta, al gusto

2 cucharaditas de condimento italiano

2 cucharadas de aceite de oliva, divididas

4 dientes de ajo picados

1 taza de leche de almendras

1 ½ cucharada de harina de trigo

1 cabeza de brócoli mediana, picada (alrededor de 3 tazas)

2 cucharadas de perejil fresco picado



Instrucciones

Untar el pollo por ambos lados, con sal, pimienta y especias italianas.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cocinar el pollo hasta que esté dorado y bien cocido, unos 6-7 minutos por lado. Poner a un lado y cubrir con algo para mantener el calor.

En un recipiente pequeño, agrega la leche de almendras y la harina, mezclar hasta que quede bien incorporado.

En la misma sartén donde hiciste el pollo, calentar el aceite restante, a fuego medio, agrega el ajo y cocina por hasta 1 minuto. No limpies la sartén, lo que ha quedado de cocinar el pollo le dará más sabor.

Vierte la mezcla de leche de almendras y harina y revuelve; deberías ver que la salsa se vuelve más espesa a medida que se calienta.

Agrega el brócoli y cocina durante 5 minutos, que no quede muy suave. Regresa el pollo a la sartén y continúa cocinando durante un par de minutos para que se caliente. Adornar con perejil fresco y listo para comer. Acompañalo con lo que gustes.

Notas:

*Si la pechuga de pollo es gruesa, córtala en dos pedazos más delgados para garantizar una cocción uniforme.

*Yo utilicé leche de almendras, pero si no te gusta o prefieres otra igual servirá.

*Cualquier harina que tengas debería funcionar.

www.unapizcadeluna.com