

POLLO A LA TOSCANA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen 4 porciones de pollo



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Sal al gusto
- Pimienta negra
- 2 cucharaditas de hierbas italianas (o orégano seco)
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 ½ taza tomates cherry, cortados a la mitad
- ¼ taza de sundried tomatoes, cortados en pedazos pequeños
- 3 tazas de espinaca tierna (baby spinach)
- ½ taza de crema dulce para batir *
- ¼ taza queso parmesano recién rallado

Instrucciones

1. Condimenta las pechugas de pollo por ambos lados, con sal, pimienta y hierbas italianas, dejar aparte.
2. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite y cuando esté caliente, agrega las pechugas y cocina hasta que estén doradas, 8 minutos por lado (poner el timer, si las dejas mucho tiempo quedarán secas). Retirar de la sartén y dejar sobre una tabla para cortar.
3. En la misma sartén a temperatura media, calienta ½ cucharada de aceite de oliva y agrega el ajo, cocina hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
4. Agrega los tomates cherry y los sundried tomatoes, sazona con sal y pimienta y cocina hasta que los tomates cherry comiencen a reventar, luego agrega las espinacas y cocina hasta que las espinacas se encojan.
5. Incorpora la crema dulce y el queso parmesano, reduce la temperatura a baja y cocina a fuego lento hasta que la salsa se reduzca ligeramente, aproximadamente 3 minutos. Regresa el pollo a la sartén y cocina hasta que se caliente, de 5 a 7 minutos. Listo para servir con tu acompañante favorito.

Notas:

*Las hierbas italianas, si no tienes disponible, sustituyelas por orégano seco.

*La crema dulce para batir, yo la sustituí por leche de almendras y quedó deliciosa.

*Si no tienes sundried tomatoes, no los agregues, pero seguramente le tendrás que agregar un poco más de sal a tu salsa y listo.

www.unapizcadeluna.com