

## PASTA AL PESTO CON POLLO Y TOMATES ROSTIZADOS

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



### Ingredientes

#### **Para hacer los tomates rostizados:**

- 10 oz de tomates cherry (rebanados por la mitad)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados

#### **Para hacer el pollo:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1.5 lb de pechuga de pollo (2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel)
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimentón en

#### **Para hacer la pasta:**

- 8 oz de pasta ( penne, fusilli, spaghetti)
- $\frac{1}{3}$  taza de pesto de albahaca
- $\frac{1}{2}$  taza de leche de almendras
- Sal y pimienta al gusto
- Piñones y queso parmesano (opcional)

#### **Para hacer el pesto:**

- 1 taza de albahaca fresca, bien apretada
- $\frac{1}{3}$  taza de piñones
- $\frac{1}{4}$  taza de queso parmesano
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- Jugo de medio limón
- $\frac{1}{3}$  taza de aceite de oliva

### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C), mientras el horno calienta, agrega en un recipiente para hornear los tomates cherry cortados por la mitad, 2 cucharadas de aceite de oliva y el ajo picado, mezclar bien y hornear durante unos 20 minutos.

1. Prepara el pollo: Corta cada pechuga de pollo por la mitad horizontalmente y sazónalas con sal, pimienta y pimentón, por ambos lados.
2. En una sartén grande agrega 2 cucharadas de aceite de oliva y calienta a fuego medio-alto, agrega el pollo y cocina durante unos 5 minutos por cada lado hasta que esté bien cocido. Retirar el pollo a un plato y cortarlo en rodajas finas.
3. Poner a hervir una olla de agua con sal y cocinar la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez lista escurrir y echar agua fría encima.
4. En la misma sartén donde hiciste el pollo, agrega la pasta cocida, el pesto y la leche de almendras, sal y pimienta al gusto, revuelve suavemente y deja hervir a fuego lento para cubrir la pasta con la salsa,
5. Cubre con el pollo cortado en tiras, los tomates rostizados asados y piñones y queso parmesano rallado(opcional). ¡A disfrutar!

**Notas:**

\*La leche de almendra la puedes sustituir por la leche de tu elección o inclusive por crema dulce para batir.

\*Esta receta usa 1/3 de taza de pesto, pero siéntete en la libertad de agregar cucharadas adicionales de pesto a tu gusto.

\*Si deseas agregar más vegetales agrega espárragos cocidos, tomates secados al sol o champiñones.