

POLLO CREMOSO AL PESTO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

- 4 pechugas de pollo, sin hueso, sin piel
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ cebolla roja, cortada en tiras
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de tomates secados al sol, escurridos de la mayor parte del aceite, picados (guarda el aceite escurrido para cocinar)
- 2 pimientos rojo, amarillo o verde, cortados en tiras
- ½ taza de pesto de albahaca, comprado o hecho en casa
- ½ taza de crema dulce para batir
- ½ taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta molida fresca

Instrucciones:

1. En una sartén grande antiadherente caliente 1 cucharada del aceite de los tomates secos, añade el condimento italiano y el chile molido, mezclar bien.
2. Agrega las pechugas de pollo a la sartén y cocina a fuego medio durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén cocidas. Si el pollo comienza a dorarse demasiado, baja el fuego. Retirar el pollo de la sartén y dejar de lado.
3. En un recipiente o taza para medir, agrega el pesto de albahaca, la crema y el caldo de pollo, batir hasta que esté bien combinado, dejar a parte.
4. Corta las pechugas de pollo en tiras, deja a parte.
5. Regresa la sartén en la estufa y agrega la cebolla, el ajo y los tomates secos, si la sartén está seca, añade un poco más de aceite del tarro de tomates, cocina a fuego medio-alto durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que esté apenas fragante.
6. Añade los pimientos y continúa cocinando hasta que estén ligeramente cocidos pero aún crujientes.

7. Incorpora la salsa a la sartén y cocina a fuego lento, agrega el pollo en tiras y cocina durante 2 a 3 minutos, hasta que se caliente por completo. Listo para disfrutar encima de pasta, arroz, vegetales o lo que desees. ¡ A disfrutar!

Notas:

*Las pechugas de pollo las puedes sustituir por muslitos de pollo, solamente utiliza sin piel, para que no te quede grasoso.

*Guarda las sobras hasta por 3 días en un recipiente hermético. Vuelve a calentar agregando un poco de agua para aflojar la salsa de crema.