



POLLO CON ORZO Y QUESO COTTAGE EN SARTÉN

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Colocar el pollo en una sola capa, sazonar con sal, pimienta negra, pimentón y ajo en polvo y dorarlo durante unos 3 minutos por cada lado, hasta que esté bien cocido y dorado. Retirarlo a un plato.
2. Reducir el fuego a medio. Añadir la cebolla picada y el ajo picado; cocinar durante unos 3 minutos hasta que se ablanden.
3. Incorporar a la sartén el orzo y el caldo de pollo. Remover y cocinar a fuego lento, sin tapar, durante unos 10 minutos, hasta que el orzo esté *al dente* y se haya absorbido la mayor parte del líquido. Mover con frecuencia para evitar que el orzo se pegue al fondo.
4. Añadir el queso cottage, las espinacas cortadas y el jugo de limón, espolvorear el queso parmesano, si decides usarlo, mezclar, probar y ajustar la sazón.
5. Regresar el pollo a la sartén y cocinar a fuego lento durante unos 3 minutos, solo para calentarlo bien. Terminar espolvoreando perejil picado. Sirve de inmediato. Disfrutar y ser feliz!



10
MINUTOS



25
MINUTOS



4 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 600 gr. de filetes de pechuga de pollo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de aceite
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 1 ½ tazas de pasta orzo u otra pasta corta
- 3 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1 limón 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr. (7 onz.) de queso cottage
- 100 gr. de espinacas picadas
- ¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)
- Perejil picado para decorar