

Cebada y pollo cremoso con tomate y albahaca



Tempo di preparazione: 0 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- Aceite de oliva: ½ cucharada
- Albahaca fresca: 2 cucharadas
- Caldo de pollo: 1 ½ tazas
- Cebada (sin cocer): 1 taza
- Cebolla dulce picada: 1/2
- Copos de pimienta roja (opcional): 1 cucharadita
- Dientes de ajo: 2 picados
- Espinacas frescas: 2 tazas
- Mantequilla salada: 2 cucharadas
- Nata líquida: ½ taza
- Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel: 500 gr
- Sal y pimienta: al gusto

For this recipe we used:

Tomates Finamente Picados 1 taza



Preparación

Esta comida a la sartén es perfecta para una cena entre semana. También es una comida muy reconfortante.

1. Precalentar el horno a 180°C. Condimentar el pollo con sal y pimienta al gusto. Calentar el aceite de oliva en una sartén de hierro fundido o sartén apta para horno a fuego medio-alto. Colocar el pollo en la sartén y dorar por ambos lados. Se debe cocinar el pollo durante 3-4 minutos por cada lado según el grosor de las pechugas de pollo. Una vez que el pollo esté dorado, quitarlo de la sartén.
2. Reducir el fuego a medio y añadir la manteca a la sartén. Una vez que se derrita, añadir la cebolla y los dientes de ajo. Saltear estos ingredientes hasta que estén dorados y fragantes. Luego, añadir la cebada y los copos de pimienta roja. Saltear durante aproximadamente un minuto más. Añadir los tomates picados, la espinaca y la albahaca, luego mezclar hasta que la espinaca se ablande.
3. Añadir el caldo de pollo y la nata líquida, luego llevar la mezcla a ebullición. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Retirar del fuego y volver a colocar la pechuga de pollo en la sartén. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que el pollo tenga una temperatura interna de 75 °C. Disfrutar con queso parmesano recién rallado y albahaca.