

Cebada y pollo cremoso con tomate y albahaca



Tiempo de preparación: 0 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes

• Ingredientes

- Tomate troceado 750g 1 taza
- 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

Para esta receta hemos usado:



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.

- *Chef Jasmine of @livelymeals*