

Pollo en salsa de champiñones y espinaca

Ingredientes

3 raciones

1. 1/2 pechuga de pollo grande
2. 100 gr espinaca
3. 150 gr champiñones
4. 1 cebolla cabezona
5. 2 cucharaditas mantequilla
6. 1 cucharada aceite de oliva
7. 1 limón
8. 1 pizca sal
9. 1 pizca ajo en polvo
10. 1 pizca pimienta
11. 1 pizca hierbas o especias mixtas de tu alacena

Paso a paso

30 – 45min

1. 1

Limpia la pechuga de pollo y corta en cubos de aproximadamente 1 cm. Reserva en un bowl y deja marinar en el zumo de un limón.

2. 2

Calienta una sartén antiadherente y agrega 1 cucharada de aceite de oliva, agrega el pollo previamente picado. Agrega sal, pimienta, especias y ajo al gusto. Cocina hasta que el pollo este en su punto y reserva.

3. 3

Pela y pica la cebolla cabezona en cuadritos muy finos. Calienta otra sartén y agrega 1 cucharada de mantequilla. Agrega la cebolla picada. Sofríe la cebolla hasta que está luzca transparente.

4. 4

Mientras sofríes la cebolla, limpia los champiñones y pica en rodajas. Luego agrega a la sartén junto con la cebolla y sigue mezclando sin descuidar.

5. 5

Aparte pon a calentar agua hasta llegar a ebullición, prepara aparte un bowl con agua fría y hielo, luego pasa la espinaca con mucho cuidado por el agua caliente y luego el agua fría y retira rápidamente.

6. 6

Luego puedes agregar la espinaca completa o picada a la sartén que contiene la cebolla y los champiñones. Deja integrar todos los ingredientes por unos minutos y reserva.

7. 7

En la sartén dónde preparaste tu pollo agrega una cucharada de mantequilla, en un vaso de leche diluye una cucharadita de harina o maizena, para crear una textura más espesa en nuestra salsa. Luego agrega a la sartén con mantequilla y deja cocinar por unos minutos.

8. 8

Cuando observes burbujas en la superficie de tu salsa agrega el pollo que cocinaste previamente, y los champiñones junto con la cebolla y la espinaca. Integra todo muy bien y ahora puedes ajustar el nivel de sal a tu gusto.

9. 9

Puedes agregar cualquier acompañamiento, en este caso yo lo serví con arroz blanco y mazorca dulce cocida.

COOKPAD