Prepara un rico salteado de verduras con pollo

Salteado de verduras con pollo. Una muy buena idea para preparar un plato muy completo en pocos minutos. Los salteados son fáciles de hacer. Se preparan con verduras y carne. En esta ocasión, hemos elegido el pollo como ingrediente principal.

Ingredientes para 6 Unidades

- 1 pechuga de pollo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de comino
- sal y pimienta
- aceite de oliva

COMO HACER EL SALTEADO DE VERDURAS CON POLLO:

1. En una plancha o sartén antiadherente, ponemos un chorrito de aceite y lo calentamos a fuego fuerte. Salpimentamos el pollo y lo añadimos, cortado en trozos de tamaño de bocado. Dejamos que se dore 1-2 minutos por todas sus caras y lo reservamos en un plato.
2. Después, en la misma sartén, ponemos la cebolla cortada en tiras finas, y el pimiento rojo y el verde cortados en trozos de tamaño de bocado. Lo salpimentamos y salteamos todo durante 5-6 minutos, manteniendo el fuego fuerte. Si no sabes saltear, puedes remover con frecuencia todo con una cuchara de madera.
3. Pasado este tiempo, añadimos el pollo que habíamos reservado y también, los jugos que queden en el plato. Lo cocinamos todo durante 5 minutos, mientras removemos con frecuencia.
4. Finalmente, bajamos la potencia del fuego. Añadimos el curry, el pimentón y el comino. Lo mezclamos todo y dejamos que se cocine durante otros 5 minutos más, removiendo con frecuencia. Pasado ese tiempo, lo retiramos del fuego y lo servimos.