PLATO DE FONDO

POLLO Y ALCACHOFAS CON ARVEJITAS Y MENTA

Valeu Mac Quliffe

Ingredientes:

- Aceite oliva
- 500 gr de filetitos de pollo
- Sal
- Pimienta
- 2 cebollines
- 1 pimentón
- Sal de mar
- Pimienta limón
- Ajo en polvo
- Paprika
- 400 gr de arvejas congeladas
- 3/4 de taza de caldo
- 3 o 4 alcachofas grilladas
- Cilantro y/o menta picada
- Almendras laminadas
- Flores comestibles

Preparación

– Poner aceite de oliva en un sartén y cuando esté muy caliente, dorar por todos lados 500 g de filetitos pollo, salpimentar. Cuando estén dorados, retirar y reservar.

- En el mismo sartén poner aceite de oliva + 2 cebollines cortados en cubos (con lo verde incluido) + 1 pimentón en trozos pequeños + sal de mar + pimienta limón + ajo en polvo + paprika + los aliños que más te gusten, cocinar 2 minutos y agregar 400 gr de arvejas congeladas directo del congelador + 3/4 taza de agua o caldo y cocinar 8 o 10 minutos o hasta que estén tiernas.

- Agregar 3 o 4 alcachofas grilladas partidas en cuartos (las compré en el supermercado) + los pollos dorados. Terminar de cocinar los pollos si es necesario.

- Servir con cilantro y/o menta picada, Almendras laminadas y decorar con flores comestibles.