PLATO DE FONDO

PECHUGAS DE POLLO A LA CERVEZA CON ESPINACAS Y ALCACHOFAS

Valen Mac Auliffe

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Cebolla, pimentón y zanahorias, cantidad necesaria
- 1/2 botella de cerveza
- 3 tazas de espinaca cruda picada
- Tomates cherry, cantidad necesaria
- Alcachofas congeladas, cantidad necesaria
- 1 ramita de romero
- 1 cajita de crema
- Queso para cubrir, cantidad necesaria
- Sal, pimienta y aliños a gusto

Preparación

- Calentar una sartén con aceite de oliva y dorar las pechugas por ambos lados. Retirar y reservar.

- En la misma sartén, preparar un sofrito con cebolla, pimentón y zanahorias. Aliñar a gusto.

- Agregar las pechugas y la cerveza. Cocinar un par de minutos para que se evapore el alcohol.



- Incorporar espinacas, tomates cherry, alcachofas y romero. Revolver y agregar la crema.

- Mezclar, retirar del fuego y cubrir con queso.

- Hornear unos 25 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido; puede necesitar más tiempo si las pechugas son grandes.

- Versión vegana: reemplazar el pollo por portobellos y la crema por crema de almendras. Versión sin lactosa: usar crema y queso sin lactosa.

- Sin horno: cocinar tapado a fuego bajo hasta que el pollo esté listo.

- Versión con omega 3: usar salmón u otro pescado y añadir nueces y semillas de zapallo.