

Pollo con quinoa y vegetales



Ingredientes

Ingredientes para 4 porciones

Jugo de Limón: 1 cda.

Ajo picado de la línea importada: 2 Dientes

Albahaca fresca: 8 Hojas

Queso provoletta en cubos JBO: 150 g

Tomate cortado en cubos JBO CHERRY: 1
Unidad

Zucchini cortado en cubos JBO: 1 Unidad

Aceite de oliva JBO: 2 cdas.

Caldo de verduras de la línea importada: 2
Tazas

Pechugas de pollo deshuesadas JBO: 2
Unidades

Quinoa de la línea saludable: 1 Taza

Cebolla picada: 1/2 Unidad

Preparación de la Receta

- Preparación : 30mins › Tiempo de cocción : 25mins › Listo en : 55mins
- Colocar el caldo y la **quinoa** en una olla a fuego mediano y dejar que hierva.
- Una vez que soltó hervor, tapar y bajar el fuego.
- Dejar que se cocine más o menos por 10 minutos, dejando que se absorba el caldo bien.
- En una sartén, calentar las 2 cucharadas de aceite.
- Rehogar el *ajo* y la *cebolla* hasta que estén bien transparentes, más o menos por 5 minutos.
- Incorporar las tiritas de **pollo** y cocinar por otros 5 minutos, hasta que el **pollo** se haya dorado.
- Retirar el *pollo* y reservar.
- Añadir a la sartén otras 2 cucharadas de aceite y *saltear* el *zucchini* y el *tomate* por 5 minutos.
- Volver el *pollo* a la sartén y espolvorear con los grumos de queso feta, hojas de *albahaca* y *jugo* de *limón*.
- Cocinar hasta que el *pollo* esté totalmente *cocido*, alrededor de 10 minutos más.
- Servir con la *quinoa* bien caliente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-con-quinoa-y-vegetales>