RecetaKA

POLLO A LA TOSCANA



Ingredientes para 8 raciones: 3 pechugas de pollo / 250 g champiñones / 1 cebolla / 1 diente de ajo / 6 trozos de tomate seco en aceite / 1 puñado de espinacas frescas / 300 ml de nata para cocinar / 250 ml caldo de pollo / 1 cta. Orégano / 1 cta. Albahaca / 40 g queso rallado parmesano / sal / pimienta /aceite de oliva virgen extra / 60 ml de vino blanco

LACTEOS

Elaboración

1. Limpiar el pollo y salpimentarlo
2. En una sartén grande poner un par de cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, marcar las pechugas por ambas caras a fuego medio-alto (no tienen que cocinarse en su interior). Retirar y reservar
3. Picar la cebolla y el ajo. Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas. Cortar el tomate seco en trozos pequeños
4. Añadir a la sartén un poco más de aceite y echar el ajo picado. Cocinar a fuego bajo y cuando empiece a dorarse, añadir la cebolla picada con un poco de sal. Cocinarla a fuego medio-bajo, hasta que esté muy pochada y casi caramelizada
5. Subir el fuego y añadir los champiñones con un poco de sal. Rehogarlos. Casi al final añadir el orégano y la albahaca.
6. Incorporar el tomate seco y cocinar un par de minutos
7. Echar el vino blanco y dejar cocinando hasta que se evapore el alcohol (un par de minutos). Verter el caldo de pollo y la nata para cocinar, mezclar bien y dejar que reduzca 5 minutos a fuego bajo
8. Añadir el queso rallado, remover para integrarlo. Echar las espinacas y mezclar con toda la salsa hasta que reduzcan su tamaño.
9. Cocinar las pechugas de pollo a fuego bajo 10 minutos y con la tapa puesta (darles la vuelta transcurridos 5 minutos)
10. Servir con un poco de pimienta recién molida por encima

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil