Pasta con verduras y tiras de pollo

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Moria **Recetizador:** Esther Martinez



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
No escatimes en especias, dependiendo de tus gustos. Ésta receta admite muy bien también la albahaca. A más tomate, más salsa.

Descripción:

Una receta sencilla y rica que improvisé cansada de buscar una boloñesa diferente. Seguro que muchos habréis hecho algo así pero, en fin, ¡ésta es mi receta de pasta con verduras y pollo! PD: cocino para mi sola, aunque éste plato me quedó considerablemente grande, por lo que lo pondré para dos personas. Respecto al tiempo de cocción, no lo he medido, pero estimo unos 45 minutos, aunque es más indicado una hora, ya que podemos elaborarlo con más calma y amor.

Ingredientes para 2 personas :

- Pasta, al gusto, preferiblemente no rellena
- Pimiento verde y rojo, al gusto
- Zanahoria, una y media, más o menos
- 6 tomates rallados o triturados
- Una cebolla pequeña o cebolla francesa
- Dos dientes de ajo
- Pechuga de pollo (dos filetes aproximadamente)
- Un chorrito de aceite y de vino tinto
- Sal y azúcar
- Especias (yo utilicé pimienta y orégano)
- Queso rallado o en polvo (opcional)

Preparación:

Paso 1

Comenzamos picando las cebollas, el ajo, y las verduras. Además, cortamos el pollo en tiras, y rallamos o trituramos el tomate para tenerlo todo listo. Cocinamos la pasta. En una olla o cazo, ponemos agua a hervir. Una vez alcance el punto de ebullición, le añadimos sal, y posteriormente la pasta. Una vez terminada, la ponemos a escurrir y apartamos.

Paso 2

En una sartén ponemos a dorar la cebolla y el ajo. Cuando cojan color, añadimos las verduras y dejamos que se hagan a fuego medio. Ponemos en otra sartén los trozos o tiras de pollo a dorarse, sazonados. Una vez listo el pollo, lo añadimos a la sartén de las verduras, y vertemos un chorrito de vino tinto para que coja sabor. Dejamos reducir el alcohol a fuego lento.

Paso 3

Por último, una vez reducido el vino, vertemos el tomate previamente rallado o triturado en la sartén. Sazonamos y corregimos la acidez con el azúcar. Especiamos, yo con orégano y pimienta negra molida, y dejamos cocer a fuego lento, vigilando de vez en cuando. Finalmente ponemos la pasta en una plato, sobre ella nuestra salsa y ponemos queso por encima. ¡A comer!