

POLLO ASADO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 Pimiento rojo para asar.
- 2 Tomates.
- ½ Cebolla.
- 1 Patata para asar.
- 1 pechuga de pollo entera.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta.
- Agua / caldo de verduras.



Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Cortar el pimiento y la cebolla en tiras de aproximadamente un 1 cm de ancho.
3. Cortar los tomates en dos.
4. Cortar la patata en láminas de 1 cm de grosor aproximadamente.
5. Introducir todas las verduras en una fuente apta para el horno, salpimentar, y añadir un chorro generoso de aceite. Meter en el horno aproximadamente 10 minutos.



6. Mientras las verduras se van asando, cortar la pechuga de pollo en tiras gruesas, salpimentar y añadir aceite.
7. Introducir el pollo junto con las verduras al horno. Añadir un vaso de agua o de caldo de verduras a la fuente, de este modo lograremos una salsa líquida que empelaremos más tarde. Dejar asar el pollo con las verduras 25 minutos, o hasta que veamos que está hecho.



8. Adaptación del plato:

- a. Separar los tomates, el pimiento y la cebolla y triturar hasta conseguir una mezcla homogénea, si queda con grumos, pasar por un colador para retirar las hebras que hayan podido quedar.
- b. Triturar las patatas.
- c. Cortar el pollo en trozos pequeños y añadir parte de la salsa líquida resultante de asar las verduras y el pollo. Ir añadiendo agua a medida que se vaya necesitando hasta lograr una consistencia homogénea.



9. Presentación del plato:

- a. Para emplatar el pollo podemos utilizar una tarrina o molde que le de una forma atractiva al pollo.
- b. Poner por separado la salsa de pimientos, tomate y cebolla, y el puré de patatas asadas.

