

POLLO FLOR



INGREDIENTES:

300 gr pechuga de pollo
1 pza pimiento verde
1 pza pimiento rojo
3 pzas champiñon
1 pza cebolla
1 lt flor de calabaza
1 diente ajo sal al gusto
1 lt nata
½ cubito de caldo de pollo

MODO DE REALIZACIÓN:

Se cortan en cubitos las verduras y se ponen a sofreir en un sarten.
Luego se agrega la flor de calabaza y se deja sofreir un poco.
Por ultimo agregamos la nata y lo dejamos cocinar a fuego lento. El pollo lo cortamos en pequeñas tiras y lo ponemos a la plancha con sal al gusto.

PRESENTACIÓN:

Se coloca de preferencia en un plato de tipo bandeja , con una guarnición de arroz blanco.

Se pone el pollo, bañado con la mezcla de las verduras. Luego colocamos el arroz a un lado, con una salsa de perejil y aceite de oliva, alrededor y medio tomate cherry por encima del arroz .

