

Receta de Pasta con Pollo y Brocoli

28 Feb 2017



Buenos días a tod@s, para hoy una rica receta que mezcla pasta, con pollo y una rica verdura como es el brocoli, esta verdura es muy rica en nutrientes y vitaminas como la vitamina C, la vitamina K, vitaminas del grupo B, además de ser rico en Hierro, Magnesio, Potasio y otros nutrientes buenos para nuestro organismo. Espero que os guste esta receta de **Pasta con Pollo y Brócoli**.

Ingredientes

- Pechuga de pollo en filetes (sobre 500grs)
- Brócoli (600grs)
- Mantequilla (25grs)
- Pimiento rojo en trocitos (uno o dos medianos)
- Ajos (tres o cuatro dientes picados)
- Sal
- Queso rallado (unos 150grs)
- Espaguetis o tallarines (500grs o más según comensales)

Modo de Preparación

1. Poner a cocer la pasta en agua hirviendo con sal, escurrirla y reservarla
2. Derretir la mitad de la mantequilla en una sartén honda
3. Sellar las pechugas de pollo unos minutos por cada lado y retirarlas
4. Derretir el resto de la mantequilla y freír el brócoli, el pimiento rojo y el ajo picado
5. Añadir el pollo cortado en tiritas y ponerle un poco de sal y la mitad del queso rallado, remover para mezclar
6. Echar la pasta escurrida y el resto del queso
7. Servir caliente y....buen provecho!!!