

Pollo Asado Con Verduras Salteadas



¿Tomamos otra comida rápida? ¡La receta de pollo a la parrilla puede ser muy fácil, rápida y barata!

Aquí tienes una receta súper ligera que puedes preparar para tu próximo almuerzo. Especialmente si tienes poco tiempo para dedicarlo a la cocina.

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel;
- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas finas;
- 1 zanahoria mediana, cortada en palitos finos;
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras;
- 1 cebolla mediana, cortada en medias lunas;
- 2 cucharadas de aceite de oliva;
- 2 dientes de ajo picados;
- Sal y pimienta al gusto;
- Jugo de 1 limón;
- Hierbas frescas al gusto (como albahaca, perejil o tomillo) para terminar.

Instrucciones de preparación

Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta y la mitad del jugo de limón. Déjalo marinar mientras preparas las verduras.

En una sartén grande, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agrega los calabacines, las zanahorias, los pimientos y la cebolla. Cocine durante unos 5 a 7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes. Retire las verduras de la sartén y reserve.

En la misma sartén, agregue la cucharada restante de aceite de oliva. Añade el ajo picado y saltea durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté fragante.

Coloca las pechugas de pollo en la sartén y cocina durante unos 6-8 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidas y no queden restos rosados.

Regrese las verduras a la sartén con el pollo y mezcle todo suavemente. Rocíe con el jugo de limón restante y termine con las hierbas frescas.

Sirve inmediatamente el pollo a la plancha con verduras salteadas, acompañado de arroz, quinoa o ensalada, lo que prefieras.

Esta receta es perfecta para un almuerzo rápido y saludable. Combina la succulencia del pollo a la parrilla con la textura crujiente de las verduras salteadas, creando una comida equilibrada y deliciosa. Además, podrás personalizar las verduras según las que tengas disponibles en tu despensa o nevera.

Vídeotutorial

Si prefieres mirar en lugar de leer, ¡te hemos separado un vídeo para que aprendas a hacer tu pollo a la parrilla!



[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)