

Ensalada Florentina de Pasta con Pollo Marinado en Albahaca



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10 Qt./9.5 L Roaster with Cover
Pasta Inset (fits 10 Qt./9.5 L)
12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este precioso y sano plato hará que tu familia ruegue repetir! Y se adapta perfectamente con cualquier verdura o aderezo, dependiendo de tus gustos y lo que tengas a mano.

1 kilogramo
de pollo, deshuesado y sin piel, cortado en tiras de 2.5cm de ancho
(2½
libras)
½ taza
de pesto con albahaca
(78
gramos)
450 gramos
de pasta integral, Rotini
(16
onzas)
2 cucharadas
de pesto con albahaca
(10
gramos)
230 gramos
de brócoli
(½
libra)
85 gramos
de aceitunas negras, cortadas con el Cono #4
(3
onzas)
85 gramos
de hojitas de espinaca
(3
onzas)

283 gramos
de tomates pera
(10
onzas)
57 gramos
de queso parmesano, rallado con el Cono #1
(2
onzas)
113 gramos
de queso mozzarella, rallado con el Cono #1
(4
onzas)
85 gramos
de cebolla roja, cortada con el Cono #2
(3
onzas)
475 mililitros
de vinagreta balsámica
(2
tazas)

Preparación :

1. Junta el pollo y media taza de pesto y deja marinar por lo menos una hora. Esto se puede hacer la noche antes de servir.
2. En la unidad de 10 cuartos (9.5L) con el colador de pasta, lleva a ebullición unos 3 litros de agua. Añade lentamente la pasta, removiendo constantemente hasta que vuelva a bullir el agua. Cocina aproximadamente 10 - 15 minutos o hasta que esté en su punto.
3. Retira el colador de pasta de la unidad y lava la pasta con agua fría. Coloca la pasta en un bol grande.
4. Combina la pasta con el pesto, las aceitunas negras, la espinaca, los tomates, el brócoli, el queso parmesano, el queso mozzarella, la cebolla y la vinagreta. Remueve suavemente. Coloca en el refrigerador para enfriar.
5. Antes de servir, precalienta la sartén gourmet a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca el pollo en la sartén. Reduce la temperatura a media-baja y cocina hasta que el pollo se despegue de la sartén, aproximadamente 4 minutos. Dale la vuelta y cocina hasta que esté hecho, aproximadamente otros 4 minutos.
6. Coloca la pasta en el plato y cubre con aproximadamente 85g (3 onzas) de pollo por persona. Sirve.

Consejos:

- Diviértete con esta combinación de ensalada. Cambia el tipo de vinagreta o combina distintas verduras como espárragos, champiñones o alcachofas.

Información nutricional por ración

Calorías: 421
Grasa Total: 22g
Grasa 7g
Saturada:
Colesterol: 53mg
Sodio: 844mg
Carbohidratos: 32g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 22g

