



Platos Hondos de Pollo al Chipotle

4 porciones



Platos Hondos de Pollo al Chipotle

Pollo y Plato Hondo - Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de canola (uso dividido)
- 1 chile chipotle picado (añada 3 cucharadas salsa de adobo de una lata de chipotles en adobo)
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin piel y en rodajas finas
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Paquete de 5 onzas de espinaca, vegetales de primavera, o rúcula
- 1 pinta de tomates cherry (cortados por la mitad si desea)
- 1 aguacate mediano (pelado y cortado en dados)
- 1 taza de zanahorias ralladas (unas 2 zanahorias grandes)
- 1 taza de rábanos en rodajas
- 2 cebollines (finamente picados)

Instrucciones

1. Agregue 2 cucharadas de aceite, el chile chipotle picado, la salsa de adobo, la miel, y la pimienta a una bolsa grande de plástico con cierre. Agregue el pollo. Cierre bien la bolsa. Empuje suavemente el pollo alrededor del marinado, revolviendo para cubrirlo bien. Deje reposar durante 10 minutos. Mientras tanto, prepara la quinoa.
2. En una sartén antiadherente grande, caliente la cucharada de aceite restante a fuego medio-alto, revolviendo para cubrir el fondo. Añadir el pollo y el líquido de marinado. Cocine de 4 a 6 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y el adobo empiece a hervir. Retirar del fuego. Cuando el pollo se haya enfriado un poco, páselo a una tabla de cortar. Corte el pollo en trozos pequeños. Transfiera el líquido restante de la sartén a un recipiente pequeño. Remover en el vinagre hasta que quede bien mezclado. Póngalo a un lado.
3. Una vez que la quinoa haya terminado de cocerse, agregar las espinacas a los platos hondos. Agregar la quinoa cocida y el pollo. Cubrir con los tomates, el aguacate, las zanahorias, los rábanos, y los cebollines. Echar el aderezo por encima.

Quinoa con Cilantro y Lima - Ingredientes

- 1 ½ tazas de agua
- ¾ taza de quinoa
- 2 limas frescas medianas (ralladas y exprimidas)
- 1 ½ tazas de cilantro fresco picado

Instrucciones

1. En una olla mediana y pesada, agregue el agua y la quinoa. Deje que hierva. Reduzca el fuego a bajo. Cocínelo tapado durante 15 minutos o hasta que la quinoa absorba todo el líquido. Retirar del fuego.
2. Remover en la ralladura y el jugo de lima. Agregar el cilantro por encima.