

Deliciosos Fideos de Vegetal con Salsa de Tomates Secados al Sol y Pollo

Sirve: 9 Porciones

"Esta receta la hice la primera vez con mi tía abuela María. Mi parte favorita fue estar golpeando el pollo porque fue divertido y eso hizo el pollo suave y jugoso", dice Josie. "A mi hermanito pequeño lo que más le gusta son los fideos de zanahoria. Decidí usar vegetales para los fideos para que así fuera una comida más saludable. Yo serviría esta comida con un vaso de leche baja en grasa y una ensalada de espinaca para completar el plato".

Ingredientes

Para la Salsa:

- 1 **cucharada** aceite de oliva
- 5 dientes de ajo, pelados y picados finamente
- 1/4 **taza** albahaca fresca picada finamente
- 1 **cucharadita** orégano seco
- 1 **3/4 libras** tomates grandes tipo heirloom y tomates cherry picados
- 1 **taza** consomé de pollo bajo en sodio
- 1/2 **taza** tomates secados al sol
- 1/2 **cucharadita** sal
- 1/2 **cucharadita** pimienta

Para el Pollo:

- 4 pechugas de pollo deshuesada y sin piel
- 1/2 **taza** harina de arroz integral o harina integral
- Sal y pimienta al gusto
- 2 **cucharadas** aceite de oliva

Para los fideos:

- 3 zanahorias, peladas
- 4 calabacines, sin las puntas
- 3 calabaza de verano, sin las puntas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 **cucharada** aceite de oliva



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	465
Grasa total	18 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	84 mg
Sodio	447 mg
Total de Carbohidrato	39 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	39 g
Vitamina D	N/A
Calcio	128 mg
Hierro	4 mg

Preparación

- 1. Para hacer la Salsa:** En una sartén mediana caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada el ajo, albahaca, y orégano y sofría por unos 3 minutos, o hasta que sienta los aromas. Agregue 1 libra de tomates picados y el consomé y lleve a punto de ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, añada los tomates secados al sol, sal y pimienta y cocine por unos 20 minutos.
Aproximadamente unos 10 minutos antes de servir, agregue el resto de los tomates y cocine hasta que estén suaves.
- 2. Para hacer el Pollo:** Una a la vez, coloque las pechugas de pollo entre hojas de papel cera golpeándolas hasta que estén de 1/4 de pulgada de grosor. Sobre un plato, combine la harina de arroz integral, sal y pimienta. Ligeramente espolvoree el pollo en la mezcla de harina. En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Agregue el pollo y sofría, volteando hasta que estén completamente cocinadas y ligeramente doradas.
- 3. Para hacer los fideos:** Usando una mandolina con la navaja apropiada, corte los vegetales en tiras largas. Sazone con sal y pimienta. En una olla grande antiadherente, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Agregue las zanahorias y sofría por unos 4 minutos, o hasta que comiencen a suavizar. Añada el resto de los vegetales y sofría por 4 minutos más, o hasta que estén todos al dente.
- 4. Para hacer el Pan:** Precaliente el horno a 350°F. En un tazón pequeño, combine el aceite de oliva, ajo, orégano, albahaca, sal y pimienta. Coloque las rodajas de pan sobre una bandeja para hornear y con una brocha úntelas ligeramente con la mezcla de aceite de oliva. Tueste en el horno por unos 15 minutos, o hasta que doren.
- 5. Para servir:** Ponga una base de fideos en cada plato, cubra con pollo, y rocíe encima con salsa. Sirva con el pan de ajo.