

POLLO/PAVO CON SALSA DE VERDURAS

Ingredientes:

- 150g de filetes de pollo o pavo
- Para la salsa ½ pimiento verde, 1/3 pimiento rojo, ½ calabacín pequeño, ½ cebolla pequeña, ½ diente de ajo, ½ zanahoria, 1/3 berenjena, 1–2 cucharadas de tomate natural triturado, pizca de pimentón dulce, pimienta, perejil picado, chorrito de vinagre (al gusto) y cucharada de aove.

Elaboración:

1. Lavar y pelar (si es necesario) y picar todas las verduras.
2. Añade el aceite junto al ajo picado a una olla y cuando éste comience a dorarse incorpora el resto de verduras y deja que se cocinen a fuego medio–bajo. *Si es necesario añade cucharaditas de agua para que las verduras se ablanden sin necesidad de añadir más aceite.
3. Mientras, añade las especias y pizca de sal a un vaso con un poco de agua y vinagre. Remueve bien, e incorpora la mezcla a la olla de las verduras.
4. Dejar cocinar unos minutos más y añade más agua si comienza a esperar.
5. Cuando las verduras estén bien cocinadas retira la olla y tritúralo hasta obtener la textura deseada.
7. Luego, cocina el pollo junto a la salsa.