

MINISTRONE DE POLLO CON NOODLES DE ZAPALLO ITALIANO

Ingredientes (4 porciones)

- 4 presas de pollo sin piel
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 ramitas de apio, picadas
- 4 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas
- 4 tazas de agua filtrada, o 2 tazas de caldo de hueso de pollo más 2 tazas de agua
- 3 tazas de floretes de coliflor
- 4 tazas de acelga, picada
- 2 zapallos italianos, cortados en forma de noodle largo con cortador espiral
- 4 tomates maduros, pelados y cortados en cubos pequeños conservando su jugo
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 4 ramitas de tomillo
- 1 hojita de laurel
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal de mar y pimienta a gusto

Preparación

1. En un cacerola calentar el aceite de coco a fuego medio. Añadir las presas de pollo y cocinar hasta que queden doradas, aproximadamente 4 minutos por lado. Retirar del fuego y reservar.
2. En la misma cacerola, cocinar las cebollas por 5 minutos. Añadir las zanahorias y cocer por otros 5 minutos.
3. Reincorporar las presas de pollo, agregar el tomate, las 4 tazas de agua, ramitas de tomillo y hojita de laurel. Revolver y una vez que hierva, tapar la olla y cocinar por otros 40 minutos a fuego lento.
4. Añadir la coliflor y continuar con la cocción por otros 20 minutos.
5. Retirar el pollo de la cacerola, cortar la carne e incorporar nuevamente.
6. Agregar los noodles de zapallo italiano y la acelga picada. Cocinar por otros 5 minutos.
7. Descartar las ramitas de tomillo y hojas de laurel; aliñar con sal y pimienta a gusto y servir caliente con perejil fresco picado.