

TRIGO CON POLLO



El trigo en grano admite el mismo tipo de tratamiento que el arroz. Puesto que los dos son cereales.

Podemos elaborar con él, tanto platos salados como dulces, guisos, potajes, guarniciones, incluso desayunos, mezclando el trigo cocido con leche y miel.

INGREDIENTES(para dos personas)

Una tacita de las de café de trigo (unos 100g).

3 tacitas de agua.

Media cebolla cortada en cuadritos.

Un diente de ajo picado.

Medio pimiento rojo cortado en cuadritos.

Medio pimiento verde también en cuadritos.

Media pechuga de pollo.

3 cucharadas de salsa de tomate.

Media cucharadita de pimentón.

Aceite y sal.

ELABORACIÓN

La noche anterior, lavamos el trigo y lo dejamos remojando en agua fría que lo cubra bien.

Pincelamos el fondo de una olla con aceite y vertemos en ella las tres tacitas de agua fría y el trigo remojado y escurrido. Cerramos la olla y dejamos que cueza hasta que esté tierno. En la olla exprés rápida serán entre 22 y 24 minutos, en la olla exprés normal, el doble de tiempo y en cacerola, el triple.

Una vez cocido, lo dejamos reposar durante un buen rato, sin abrir la olla, para que absorba toda el agua de la cocción.

Mientras, hacemos un sofrito poniendo en una sartén la cebolla, el ajo y los pimientos y sofriéndolos hasta que estén tiernos. En ese momento, agregamos la salsa de tomate y el pimentón. Lo reservamos.

Cortamos la pechuga de pollo en trozos y los doramos con un poquito de aceite en una sartén. Lo añadimos al sofrito anterior.

Agregamos también el trigo, lo rehogamos todo junto un poquito y ¡listo, un plato bien sano y nutritivo!