

# Pechuga de pollo con verduras asadas



Carnes, pescados y derivados

Elaboración: **Fácil**

Personas: **4**

Tiempo: **30'**

## Ingredientes:

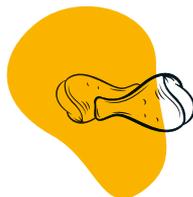
Pechugas de pollo	2 unidades	Calabaza	150 g
Calabacín	1 unidad	Aceite de oliva virgen extra	
Tomates	2 unidades	Sal	
Cebolla	1 unidad	Pimienta	
Zanahorias	2 unidades	Hierbas provenzales	

## Elaboración:

1. Limpiar, pelar y cortar los vegetales: el calabacín, el tomate y las zanahorias en discos gruesos, la cebolla en juliana y la calabaza en cubos medianos.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Disponer los vegetales en una bandeja de horno, mezclados con un poco aceite, sal y pimienta.
4. Hornear durante 10 minutos.
5. Mientras tanto, salpimentar las pechugas y aderezarlas con un poco de aceite de oliva y las hierbas. Cubrir, cerrando bien, las pechugas con papel de horno o de aluminio.
6. Colocar las pechugas encima de los vegetales y hornear durante 10-15 minutos más, hasta que todo esté bien cocinado y tierno.
7. Retirar del horno y sacar las pechugas de su envoltorio, aprovechando el jugo que han sacado.

## Recomendaciones/observaciones:

Se puede comer tal cual o picarlo todo y usarlo como relleno en unas fajitas, en empanadas, en un guiso, etc.



© Recetas elaboradas por el equipo de Fundació Alcía.