Carnes

Guiso de pechuga de pollo con espárragos trigueros y fresas sobre risotto de pipas de calabaza

Primer plato
Tipo de receta

80 Minutos
Preparación

Media
Dificultad

Ingredientes para 4 personas

Para el guiso:
600 gr de pechuga de pollo
500 gr de espárragos trigueros
500 gr de fresas
zumo de limón
vinagre de frambuesa o balsámico (la cantidad que usted prefiera)
2 cucharadas de creme fraiche
200 ml de caldo de verdura
sal
Pimentón dulce
pimienta recién molida

Risotto:
400 gr de arroz para risotto
1 cebolla pequeña
1 cucharada de mantequilla
100 ml de vino blanco
Aprox. ¾ l de caldo de verdura
2 cucharadas de aceite de pipas de calabaza
2 cucharadas de pipas de calabaza

Preparación

Para el risotto rehogar la cebolla picada en la mantequilla, añadirle el arroz, echarle un chorro de vino blanco y luego cubrirlo con el caldo de verdura hasta que el arroz quede cubierto, no más. Removerlo con frecuencia y seguir añadiendo caldo hasta que el arroz esté listo. Antes de retirarlo ponerle las pipas de calabaza picadas y el aceite de pipas de calabaza y remover
Mientras tanto, cortar la pechuga de pollo y aderezarla con zumo de limón, sal, pimienta y pimentón. Limpiar los espárragos verdes y cortarlos también en trozos pequeños. Escalfar los espárragos un momento y ponerlos bajo agua fría. Freír la pechuga de pollo y añadir los espárragos. Echarle 200 ml de caldo de verdura y dejarlo a fuego lento durante 15 minutos. Limpiar las fresas y cortarlas en trozos. Pasados los 15 minutos añadir las fresas y la creme fraiche y darle sabor con un chorro de vinagre de frambuesa.

Sugerencia: la ensalada que mejor acompaña y este plato es una ensalada de canónigos con aliño de aceite de pipas de calabaza

Otra alternativa sería con cordero o con tofu, al igual que con frutos del bosque. Las hierbas aromáticas frescas enriquecen muchísimo este plato (p.ej. hierbabuena o tomillo limón)

Fuente de la receta: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch