

Sopa de orzo y pollo



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 45min , Número de porciones: 6

2697 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/sopa-de-orzo-y-pollo>

Preparación

Precaliente el horno a 200°C y forre una bandeja para hornear con papel aluminio. Mezcle la calabaza con las 2 cucharadas de aceite, sazone con sal y pimienta, y extiéndala sobre la bandeja. Coloque el pollo en otra bandeja de horno, cepille con la cucharada de aceite restante, y sazone con sal y pimienta. Coloque la calabaza en el estante superior del horno y el pollo en la parrilla inferior. Ase hasta que el pollo esté bien cocido y un termómetro insertado en la parte más gruesa alcance 71°C, alrededor de 20 minutos. Retire el pollo del horno y continúe asando la calabaza hasta que esté tierna y caramelizada, unos 10 minutos más. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío, triturarlo en trozos pequeños. Ponga 6 tazas de agua en una cacerola a fuego medio-alto y llevar a ebullición. Agregue 1/2 cucharadita de sal y el arroz y cocinar por 7 minutos. Escurrir y reservar. Coloque una olla grande a fuego medio-alto, derrita la manteca. Añadir la cebolla, el ajo y la salvia y saltee hasta que estén suaves, unos 5 minutos. Añadir el caldo y llevar a ebullición. Agregue el arroz, el pollo desmenuzado y la calabaza. Reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 15

Ingredientes

- 1 Calabaza pelada, sin semillas y cortada en cubos
- 3 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 2 Pechugas de pollo
- 1 taza/s Arroz orzo
- 3 cucharada/s Manteca
- 1 Cebolla pequeña picada
- 3 diente/s Ajo picados
- 5 hoja/s Salvia
- 4 taza/s Caldo de pollo

Categorías

Un día normal, Primavera, Otoño, Todo el año, Económico, Comida para todos los días, Para/con niños, Familia, Una cocinera experta, Sopa, Plato Principal

minutos, a continuación, sazone a gusto con sal y pimienta y servir.

