Pechuga de pollo con cebolla rellena de cebada perla

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Pechuga de pollo: 2 Unidad

Cebolla caramelizada

Cebolla: 2 Unidad
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Guarnición

Reducción de vino tinto: 50 cc
Caldo De Pollo: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Cebada perla integral: 100 g

Reducción de anís y azafrán

Agua: 2 Tazas
Azafrán en hebras: 1 cdita.
Azucar: 1 cda.
Anís estrellado: 2 Unidades

Varios

Ciboulette seco: Cantidad necesaria
Lemon grass en tiras: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Desgrase la pechuga de **pollo**, retire la piel y condimente con sal y pimienta.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva, selle la pechuga de *pollo*.
- Lleve al horno precalentado a 180° hasta cocinar.
- Retire del horno deje reposar y corte en porciones.

Cebolla caramelizada

- Pele la **cebolla** y corte uno de los extremos.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, coloque la *cebolla* del lado cortado.
- Cocine hasta *dorar* y deje caramelizar con sus propios jugos.
- Lleve al horno a 180° hasta cocinar.
- Retire del horno, corte el otro extremo y retire la primera capa de cebola.

Guarnición

- En una olla con agua hirviendo salada cocine la cebada perla, retire y pase por agua helada, cuele y reserve.
- En una olla, coloque el caldo de *pollo* y agregue la cebada perla previamente cocida para calentar.
- Condimente con sal y pimienta y añada la reducción de vino tinto tinto.
- Mezcle y reserve.

Reducción de anís y azafrán

- En una olla coloque, agua, azúcar, el anís y el *azafrán* en hebras.
- Mezcle y deje reducir.
- Retire el anís estrellado y reserve.

Presentación

- En un plato coloque la *cebolla*, rellene con la *guarnición* de cebada perla, la pechuga de *pollo* y rocíe con la reducción de anís y *azafrán*
- Decore con el anís estrellado, *ciboulette* seco y lemon grass.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-con-cebolla-rellena-de-cebada-perla