

# Pechuga de pollo con puré de tomate

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Pollo

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Salsa Inglesa:** A gusto

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Pechugas de pollo:** 4 Unidades

### Puré de tomate

**Queso Parmesano Rallado:** 2 cdas.

**Cebolla:** 1/2 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Crema de leche:** 4 cdas.

**Tomates secos rehidratados:** 8 Unidades

**Papas medianas:** 4 Unidades

**Ciboulette:** A gusto

**Aceite:** 2 cdas.

### Salsa

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Lentejas:** 1 Lata

**Aceite:** 2 cdas.

**Paprika:** A gusto

**Azucar:** Una pizca

**Crema de leche:** 150 cc

**Zanahoria:** 1 Unidad

## Preparación de la Receta

### Puré de tomate

- Pele las papas, corte en cubos y cocine en abundante agua salada en ebullición hasta que estén tiernas.
- Escorra las papas y redúzcalas a puré.

- Pique groseramente los tomates rehidratados.
- Pique finamente el *ciboulette*.
- Pique finamente la *cebolla* y rehogue en una sartén caliente con aceite.
- Mezcle el puré de papas con la *cebolla*, la *crema* de leche, queso rallado, sal, pimienta, el *ciboulette* y los tomates.
- Caliente antes de servir.

## Salsa

- Corte la *zanahoria* en cubos pequeños.
- En una sartén caliente con aceite saltee la *zanahoria* con el azúcar hasta que esté tierna.
- Incorpore las lentejas y saltee unos minutos más.
- Agregue la *crema* de leche y deje reducir unos minutos.
- Condimente con sal, pimienta y *páprika*.

## Pollo

- Retire la piel de las pechugas de **pollo**, corte al medio en sentido paralelo a la tabla.
- En una sartén caliente con aceite dore las pechugas por ambas caras.
- Condimente con sal, pimienta y salsa inglesa.

## Presentación

- En el costado de un plato sirva una porción de puré dándole volumen y de lado las láminas de *pollo*.
- Rocíe los bordes con la salsa y decore con *ciboulette* picado.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-con-pure-de-tomate>