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.
- Escurra 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