

Pechuga de pollo en costra de hierbas y queso de cabra

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal Marina: A gusto Jengibre rallado: 1 cda.

Pechuga de pollo: 1 Unidad Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Pimienta: A gusto

Costra

Pimienta: A gusto

Hierbas secas mixtas: 5 g Pan rallado integral: 20 g

Queso de cabra duro: 1 Unidad

Guarnición

Cilantro: 20 Cantidad necesaria

Pimiento rojo: 1 Unidad Sal de jengibre: A gusto

Vinagre Balsámico: 20 cc Berro: 100 g

Zanahoria: 1 Unidad **Sal de pimienta**: A gusto

Varios

Reducción de vino tinto: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

• Mezcle la sal marina con el jengibre rallado.

- Condimente la pechuga de **pollo** con un poco de sal de *jengibre* y pimienta.
- En una sartén rociada con aceite de oliva selle la pechuga de pollo de ambos lados.
- Cuando esté a media cocción retire del fuego y reserve.

Costra

- En un bowl mezcle el queso de cabra con las hierbas secas, el pan rallado integral y pimienta.
- Coloque la mezcla sobre la pechuga de pollo.
- En una fuente para horno de teflón coloque la pechuga de pollo.
- Lleve al horno precalentado a 180° y cocine hasta terminar su cocción, 10 minutos aproximadamente.

Guarnición

- Pele la zanahoria y ralle.
- Limpie el berro.
- Corte el pimiento rojo al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en tiras finas,
- Deshoje el cilantro.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, saltee los vegetales.
- Agregue el vinagre balsámico, sal de jengibre, pimienta y cilantro.
- Reserve.

Presentación

• Sirva la *guarnición* en la base del plato, agregue la pechuga de *pollo* y rocíe con la reducción de vino tinto.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-en-costra-de-hierbas-y-queso-de-cabra