Pechuga de pollo en costra de hierbas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pechugas de pollo: 2 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Aceite de vainilla

Vainilla: 2 Chauchas
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Costra de hierbas

Pan integral rallado: 100 g
Ajo picado en aceite de oliva: 1 Diente
Hierbas Aromáticas: 2 cda.

Guarnición

Repollo colorado: 1 Unidad
Echalotte: 1 Unidad
Caldo De Pollo: 1 L
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Nuez Moscada: Una pizca
Azucar: 1 cda.
Vinagre: 150 cc

Naranjas caramelizadas

Agua: Cantidad necesaria
Azucar: 10 grs.
Naranja: 5 Unidades

Salsa de naranja

Azucar: 10 grs.
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Echalotte chico picado: 1 Unidad
Jugo de Naranja: 300 cc

Preparación de la Receta

- Condimente las pechugas de **pollo** con sal y pimienta y selle en una sartén rociada con aceite de oliva, de ambos lados.

Costra de hierbas

- En un bowl mezcle el pan integral rayado, con las hierbas picadas y una cucharada de *ajo* macerado en aceite y picado.

Armado

- Coloque las pechugas de *pollo* en una placa para horno untadas con la costra de hierbas.
- Lleve al hornoa 200 ° por 4 minutos.

Guarnición

- Corte el *repollo* en juliana.
- En una *cacerola* rociada con aceite de oliva, saltee el *repollo*, agregue el echalote picado, azúcar, *vinagre*, nuez moscada y caldo de *pollo*
- Deje *hervir*
- Tape la olla y lleve al horno a 180°.

Salsa de naranja

- En una *cacerola* rociada con aceite de oliva, saltee los echalotes, agregue el *jugo* de *naranja* y azúcar
- Deje reducir a fuego alto.

Aceite de vainilla

- Abra las chauchas de vainilla al medio y retire las semillas.
- En un bowl mezcle las semillas de la vainilla con el aceite de oliva, deje macerar.

Naranjas caramelizadas

- Corte las naranjas en rodajas finas.
- En una sartén coloque las naranjas a caramelizar con un poco de agua y azúcar.

Presentación

- Sobre un plato con un aro de metal, coloque la *guarnición* de *repollo*, retire el aro, agregue las naranjas caramelizadas, rocíe con la salsa de naranjas, y el aceite de vainilla, al final

agregue la pechuga de *pollo*.

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