

# 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

**Caldo De Pollo:** 1 L

**Nuez Moscada:** Una pizca

**Vinagre:** 150 cc

**Echalotte:** 1 Unidad

**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

**Azucar:** 1 cda.

### Naranjas caramelizadas

**Agua:** Cantidad necesaria

**Azucar:** 10 grs.

**Naranja:** 5 Unidades

### Salsa de naranja

**Azucar:** 10 grs.

**Echalotte chico picado:** 1 Unidad

**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

**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 horno a 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>