

Pechuga de pollo envuelta en hierbas y sésamo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Semillas de sésamo tostadas: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Endibias

Endibias: 3 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Estragón: 1 cda.

Esencia de frambuesa y Vainilla

Esencia De Vainilla: 20 cc

Azucar morena: 15 grs.

Jugo de frambuesa: 250 cc

Varios

Lemon grass: Varas

Ciboulette:

Pechugas de pollo: 2 Unidades

Hierbas secas: 2 cdas.

Jugo de Naranja: 3 Unidad

Aceto balsámico: 30 cc

Preparación de la Receta

- Desgrase las pechugas de **pollo** y condimente con sal y pimienta.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva, selle las pechugas de ambos lados.
- Lleve al horno a 180° a cocinar por 8 minutos aproximadamente

- En un bowl mezcle las hierbas secas (romero, salvia, *orégano*, etc) con las semillas de **sésamo** blanco, tostado y negro
- Reserve.
- Pase las pechugas de *pollo* por la mezcla de hierbas y semillas.

Endibias

- Corte las endibias al medio a lo largo.
- Deshoje el *estragón*.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, coloque las endibias a cocinar.
- Condimente con sal y pimienta.
- Agregue el *jugo de naranja* y el *estragón* , cubra la sartén con un papel *manteca* con un orificio en el centro para que evapore .

Esencia de frambuesa y vainilla

- En una olla coloque azúcar moreno, el *jugo* de frambuesa, esencia de vainilla y el *vinagre* balsámico a reducir.

Presentación

- En un plato sirva las endibias, encima la, pechuga de *pollo*, Rocíe con la esencia de frambuesa y vainilla
- Decore con *ciboulette* seco y tiritas de lemon grass.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-envuelta-en-hierbas-y-sesamo>