

Pechuga de pollo puré de choclo y verduras

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Caldo de verduras: 200 cc

Romero fresco: 1 Rama

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Pechuga de pollo: 1 Unidad

Leche descremada: Cantidad necesaria

Puerro: 1 Tallos

CHOCLOS: 3 Unidades

Morrón amarillo: 1 Unidad

Cebolla de verdeo: 1 Planta

Sal y Pimienta: A gusto

Morrón Verde: 1 Unidad

Laurel: 1 Hoja

Morrón Rojo: 1 Unidad

Tomillo fresco: 1 Rama

Preparación de la Receta

- En una *cacerola* coloque la leche y lleve al fuego, incorpore el *tomillo*, *romero*, *laurel*, el diente de *ajo* previamente pelado y machacado, sal y pimienta.
- Quite la piel de la pechuga.
- Desgrane los choclos
- En el vaso de la procesadora coloque los granos de **choclo**, reserve 2 cucharadas, incorpore caldo de verduras y media taza de leche tibia, procese con un mixer.
- Quite las semillas y nervaduras de los morrones, luego córtelos en juliana.
- Corte la parte blanca de la *cebolla* de verdeo y el *puerro* en juliana.
- Pique las hojas de la *cebolla* de verdeo.

Armado

- Una vez que la leche rompa hervor incorpore la pechuga y cocine a fuego mínimo, tape con un papillote de papel *manteca*.
- Coloque una sartén al fuego y una vez caliente incorpore los granos de *choclo* procesados, sazone con sal y pimienta, cocine a fuego mínimo.

- En otra sartén caliente con una pizca de aceite de oliva saltee los morrones, agregue los granos de *choclo* reservados, el *puerro* y la *cebolla* de verdeo, saltee hasta dorarlas.
- Una vez tierna la pechuga retírela de la *cacerola* y escúrala sobre un repasador.
- En una sartén de teflón caliente con aceite de oliva selle la pechuga de ambos lados
- Terminada la cocción deje reposar unos minutos y luego córtela en tiras al bias.

Presentación

- En el plato de presentación sirva la pechuga de **pollo**, acompañe con una porción de puré de *choclo* y decore con las verduras salteadas
- Espolvoree con *cebolla* de verdeo picada.

Tips

-

- Pollo

- Pechuga, por ser magra aporta menos *calorías* y ayuda al control del peso
- Es ideal quitar la piel antes de la cocción para el control calórico y del colesterol.
- Es apto para distintas preparaciones.

- Choclo

- Hidrato de carbono completo.
- Rico en almidón y proteínas.
- Es ideal prepararlo sin materia grasa.

- Verduras

- Aportan fibra, vitaminas y minerales.
- La variedad de colores reduce el azúcar en sangre.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-pure-de-choclo-y-verduras>