Pechugas al Estilo Griego



Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Ensalada

Almendras: 40 g
Rúcula: 100 g
Tomates cherry: 1 Taza
Eneldo fresco: Cantidad necesaria
Remolacha cocida: 200 g

Pechugas

Pimienta: Cantidad necesaria
Pechugas de pollo: 4 Unidades
Sal: Cantidad necesaria
Yogurt Natural: 40 cc
Aceite: Cantidad necesaria
Ajo: 2 Dientes
Orégano fresco: 1 cda
Queso feta: 150 g

Vinagreta

Pimienta: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria
Mostaza de Dijon: 1 cda
Jugo de 1 naranja:
Aceite De Oliva: 50 cc

Preparación de la Receta

Pechugas

- En un bol, mezclar el *yogur* natural, el *ajo* picado y el *orégano* picados
- Salpimentar a gusto.

- Sobre una tabla, cortar las pechugas en tiras gruesas
- Incorporarlas al bol y *marinar* un par de horas en la nevera.
- Retirar el *pollo* del frío
- En una sartén con aceite de oliva caliente, cocinar por todos sus lados
- Tapar con papel *manteca* y continuar la cocción.
- Cuando falten 3 minutos de cocción, añadir el queso feta desgranado y dejar hasta terminar la cocción.

Vinagreta

- En un bol, colocar el *jugo* de *naranja*, la *mostaza* de Dijón y el aceite de oliva
- Salpimentar a gusto y mezclar con un batidor de alambre
- Reservar.

Ensalada

- Sobre una tabla, cortar las remolachas en cubos y los tomates cherry en mitades
- Picar las almendras
- En un bol, mezclar las hojas de *rúcula*, las remolachas los tomates, las almendras y *eneldo*
- Al momento de servir, *aderezar* con la vinagreta.

Armado

- Servir las pechugas en un plato, acompañando con la ensalada.

- Al comprar el *pollo*, elige aquel que tenga la piel rosada, húmeda y sin manchas
- Tampoco debe estar pegajosa y no debe haber demasiada grasa entre la piel y la carne
- La pechuga tiene presentar un aspecto redondeado
- Si es orgánico, se achicará menos en la cocción.
- Evita que el *ajo* se repita en el sofrito, quitándole el germen.

Para m&aacute

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa "Recetas de Familia", de Marcela Lovegrove.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechugas-al-estilo-griego