elGourmet

Pechugas con hinojos glaseados

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: 2 cdas.
Pechugas de pollo: 2 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto

Hinojos glaseados

Jugo De Pomelo: 100 cc
Sal y Pimienta: A gusto
Jugo de peras: 100 cc
Hinojos: 2 Unidades
Manteca: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 cda.

Salsa

Mirin: 1 cda.
Salsa de soja: 2 cdas.
Hierba curry: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 cda.
Echalotte chico picado: 2 Unidad
Jengibre Picado: 1 cda.

Trigo orzo

Ralladura De Pomelo: 2 cdas.
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Albahaca fresca: 8 Hojas
Manteca clarificada: 50 cc
Trigo perlado (orzo): 1 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- En una sartén de fondo grueso con aceite de oliva caliente selle las pechugas salpimentadas, pirmero del lado de la piel.
- Retire las pechugas y reserve el fondo de cocción.

Salsa

- Utilice el fondo de cocción del *pollo*.
- Añada oliva, *jengibre*, la hierba *curry* y los echalottes.
- Desglace con el *mirín* deje evaporar el alcohol y añada salsa de soja.
- Vuelva las pechugas a la salsa y deje caramelizar.

Hinojos glaseados

- Corte los hinojos en gajos largos.
- En una sartén de fondo grueso con aceite y *manteca* saltee los hinojos condimente con sal y pimienta.
- Agregue el *jugo* de peras y de *pomelo* y deje cocinar a fuego lento.

Trigo orzo

- Cocine el trigo en abundante agua hirviendo con sal.
- Cuele y enfríe.
- En una sartén con aceite de oliva añada la ralladura de *pomelo* y condimente con sal y pimienta.
- Añada el trigo y saltée.
- Termine con *manteca* clarificada, abundantes hojas de *albahaca* y *cebolla* de verdeo picada.

Presentación

- Sirva el trigo en la base, encima los hinojos glaseados y por último las pechugas caramelizadas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechugas-con-hinojos-glaseados