

# Pechugas de pollo al jerez

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Pechugas de pollo:** 2 Unidades

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

### Guarnición

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Vino Tinto:** 150 cc

**Cebada perla cocida:** 120 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Azúcar Negra:** 15 grs.

### Relleno

**Jerez:** 20 cc

**Puré de berenjenas:** 10 g

**Tomates deshidratados:** 10 Rodajas

**Alcaparras:** 10 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

### Salsa de zanahoria

**Jugo de zanahorias:** 150 cc

**Estragón:** 1 cdita.

**Sal y Pimienta:** A gusto

## Preparación de la Receta

- Desgrase las pechugas de **pollo**, aplane las pechugas, entre dos bolsas de plástico, golpee con un mazo de carne hacia afuera y reserve.
- Corte los tomates deshidratados en juliana.
- Rellene las pechugas de *pollo* con los tomates deshidratados, las *alcaparras*, el puré de *berenjena*, el jerez, sal y pimienta.

- Enrolle y ate con un piolin.
- En una sartén rociada con aceite de oliva selle las pechugas de *pollo*, condimentadas con sal y pimienta hasta *dorar*.
- Lleve al horno a 180° durante 12 minutos para terminar la cocción.
- Retire del horno, corte los hilos y corte en porciones.

## Guarnición

- En una olla coloque a reducir el vino tinto con el azúcar moreno, sal y pimienta.
- Cuando haya reducido, agregue la cebada perla cocida, sal y pimienta, mezcle y reserve caliente.

## Salsa de zanahoria

- En una olla coloque el *jugo* de *zanahoria* a reducir con el *estragón*, sal y pimienta.

## Presentación

- En un plato, coloque la cebada perla, encima coloque porciones de la pechuga rellena y rocíe con la salsa de *zanahoria*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pechugas-de-pollo-al-jerez>