elGourmet

Pechugas de pollo con corteza de tomates secos y puré de zapallo

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Panco: 100 g
Pechuga de pollo: 2 Unidades
Comino en polvo: Una pizca
Ajo: 2 Dientes
Zapallo: 1/2 Unidad
Canela En Polvo: Una pizca
Tomillo picado: 1 cda.
Almendras: 50 g
Hojas de Albahaca: 50 g
Tomates secos: 400 grs.
Manteca: 2 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 50 cc
Aceite De Maíz: 2 cdas.

Preparación de la Receta

- Pele y quite las semillas del **zapallo**, córtelo en cubos y colóquelos en un bowl, agregue dos cucharadas de agua, *manteca* y sazone con sal y pimienta, cubra el bowl con papel film y cocine en el microondas durante 9 minutos a máxima potencia.
- En una olla con abundante agua hirviendo hidrate los tomates durante 2 minutos aproximadamente, luego escúrralos y colóquelos dentro del vaso de la procesadora, incorpore parte de las almendras, los dientes de *ajo* y aceite de oliva, procese hasta obtener una pasta, por ultimo agregue las hojas de *albahaca*, procese nuevamente.
- Limpie las pechugas y ábralas, luego macháquelas con un martillo y sazone con sal y pimienta.
- Pique groseramente el resto de las almendras y tuéstelas en una sartén bien caliente.

Armado

- En una sartén caliente con aceite de maíz selle las pechugas de **pollo** de ambos lados
- Una vez selladas acomódelas sobre una placa y úntelas con la pasta de *tomate* seco y *albahaca*, humedezca con aceite de oliva y espolvoree con panco, termine la cocción en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos.

- Realice un puré con el *zapallo*, agregue *tomillo* picado, canela y *comino*, mezcle.

Presentación

- Sirva en un plato una pechuga de *pollo* y una porción de puré de *zapallo*.
- Decore con las almendras picadas y tostadas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechugas-de-pollo-con-corteza-de-tomates-secos-y-pure-de-zapallo