

Pechugas de pollo en sal

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ensalada

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Rúcula: 1 Paquete

Radicchio Rosso: 1 Planta

Aceto balsámico: 1 cda.

Gremolata

Ralladura de limón: 1 Unidad

Perejil picado: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Pan Rallado: 1 Taza

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Queso Pecorino: 50 g

Masa

Harina: 2 y 1/2 Tazas

Huevo: 1 Unidad

Tomillo: 1 Rama

Sal gruesa: 130 grs.

Pechugas

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Pechugas de pollo: 4 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Puré de papas

Papas: 4 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Leche: 1/4 Taza

Cebollas: 2 Unidades

Manteca: 50 g

Preparación de la Receta

Masa

- En un bowl combine la *harina*, la sal, el *huevo* y las hojas de *tomillo* hasta formar una masa firme.
- Agregue agua de ser necesario.
- Separe la masa en cuatro porciones y estire hasta alcanzar 1/2 cm de espesor.

Pechugas

- Salpimiente las pechugas de **pollo** y selle en una sartén caliente con aceite de oliva.
- Deje enfriar las pechugas y envuelva con la masa.
- Acomode las pechugas en una placa y cocine en el horno precalentado a 180° C durante 10 minutos.
- Retire la masa antes de servir y filetee las pechugas.

Gremolata

- Ralle el queso pecorino con la parte fina del rallador.
- En una fuente mezcle el pan rallado con una pizca de sal, pimienta y el queso rallado.
- Tueste en el horno caliente durante 5 minutos.
- Deje enfriar las migas de pan con el queso y desgrane.
- Agregue la ralladura de *limón* y el *perejil* picado.

Puré de papas

- Envuelva las cebollas en papel aluminio y cocine en el horno caliente durante 1 hora y 20 minutos.
- Abras las cebollas, retire la pulpa y procésese hasta obtener un puré.
- Pele las papas, corte en cubos y cocine en abundante agua salada en ebullición hasta que estén tiernas.
- Escurra las papas y redúzcalas a puré.
- Condimente el puré de papas con sal, pimienta, leche y *manteca*.
- Mezcle el puré de papas con el puré de cebollas y caliente antes de servir.

Ensalada

- En un bowl mezcle sal, pimienta y aceto balsámico.
- Agregue el aceite en forma de hilo y mezcle hasta emulsionar.
- Corte el radicchio en fina juliana, disponga en un bowl y aderece con la vinagreta.
- Incorpore las hojas de *rúcula* y mezcle.

Presentación

- En el costado de un plato sirva una porción de ensalada y de lado el puré, encima disponga una pechuga de *pollo* y espolvoree con la gremolata.

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