

Pechugas rellenas con perfume de lavanda

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pimienta: A gusto

Pechugas de pollo: 4 Unidades

Miel: 1 cda.

Sal gruesa: Cantidad necesaria

Flores de lavanda: 5 Unidades

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Limon: 2 Rodajas

Guarnición

Pepinos: 2 Unidades

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Repollo blanco: 1/2 Unidad

Berro: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Aceitunas verdes: 30 g

Relleno

Leche: 150 cc

Ciboulette: 1 cda.

Pan lactal integral: 6 Rodajas

Nueces: 50 g

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Pan Rallado: Cantidad necesaria

Salsa de vino

Salsa Inglesa: 50 cc

Orégano: 2 Ramas

Tomillo: 2 Ramas

Vino Tinto: 500 cc

Vinagreta

Jugo de Limón: 1/2 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- En una olla ponga la miel, tres cucharadas de aceite de oliva, el *limón*, pimienta y las flores de lavanda.
- Coloque sobre la parrilla a calentar.
- Limpie las pechugas, y abra en forma de bolsa o en forma de libro.

Relleno

- Pique las nueces.
- Pique el *ciboulette*.
- Retire la corteza del pan y remoje con leche.
- Coloque en un colador y retire el exceso de líquido.
- Mezcle con pan rallado, sal, aceite de oliva, pimienta, nueces y el *ciboulette*.

Armado

- Coloque el relleno dentro de una manga de repostería.
- Rellene la pechuga abierta en forma de bolsa y cierre con un palito de madera.
- Coloque el relleno sobre las pechugas abiertas como un libro, enrolle y ate con un hilo de cocina.
- Condimente con aceite de oliva y sal gruesa.
- Coloque sobre la parrilla a grillar de ambos lados.
- Pinte con la infusión de lavanda durante la cocción.

Guarnición

- Corte los pepinos en rodajas al bias.
- Condimente con aceite de oliva y coloque sobre la *plancha* a grillar de ambos lados.
- Pinte con la infusión de lavanda, retire y corte en tiras.
- Corte las aceitunas en rodajas y condimente con aceite de oliva.
- Coloque sobre la *plancha* a grillar
- Corte el *repollo* con las manos tamaño bocado.

Vinagreta

- En un bowl coloque el *jugo* de *limón*, sal, pimienta y aceite de oliva.
- Mezcle hasta emulsionar.
- En un bowl coloque el *repollo*, el *berro*, los pepinos y las aceitunas.
- Condimente con la vinagreta.

Salsa de vino

- En una olla coloque el vino tinto, la salsa inglesa, *orégano* y *tomillo*.
- Deje reducir a fuego bajo.
- Retire las hierbas y reserve.

Presentación

- Sirva las pechugas cortadas al medio, acompañe con la ensalada y rocíe con la salsa de vino.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechugas-rellenas-con-perfume-de-lavanda>