

# Pollo a la mostaza con miel

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

Sal: A gusto Caldo De Pollo: ½ L

Aceite De Oliva: 1 cda. Vino Chardonnay: 50 cc

Limon: ½ Unidad Pechugas de pollo: 4 Unidades

Bebida sugerida

Vino Fino Blanco 2000:

Guarnición

Gruyere: 100 g

Sal y Pimienta: A gusto Manteca: 50 g

Puerros: 4 Unidades

Guarnición II

Espinaca: 1 Paquete

Yogurt Natural: 200 g
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 1 cda.

Limon: ¼ Unidad

Guarnición III

Agua: 400 cc
Arroz: 200 grs.
Aceite De Oliva: 1 cda.

Salsa

Miel: 1 cda. Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente Manteca: 1 cda.

Crema de leche: 250 ccAceite De Oliva: 1 cda.Echalottes: 2 UnidadesVino Chardonnay: 50 cc

Mostaza de Dijon en grano: 3 cdas. Fondo de cocción del pollo: 30 cc

## Preparación de la Receta

• Elimine la piel y los excesos de grasa de las pechugas.

- Separe los lomos y condimente la carne con sal.
- Exprima el *limón*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle las pechugas.
- Retire el exceso de materia grasa y deglase el fondo con el vino.
- Añada el caldo, el *jugo* de *limón* y termine la cocción durante 10 a 15 minutos aproximadamente.

#### Salsa

- Pique las échalotes y el ajo.
- Bata ligeramente la crema.
- En una sartén caliente con manteca y aceite de oliva saltee las échalotes con el ajo.
- Añada una cucharada de **mostaza**, la *crema* y deje reducir.
- Condimente con sal y pimienta.
- Agregue un poco del fondo de cocción del **pollo**, la miel y el resto de *mostaza*.

#### Guarnición

- Elimine la parte verde de los puerros y blanquee en abundante agua salada hirviendo durante 8 minutos.
- Ralle el queso.
- Corte la manteca en cubos pequeños.
- Enmanteque una fuente para horno y acomode los puerros.
- Espolvoree con pimienta, con los cubos de manteca y el queso rallado.
- Gratine en el horno caliente durante 10 minutos aproximadamente.

### Guarnición II

- Pique el ajo.
- Exprima el *limón*
- En una sartén con aceite de oliva saltee el ajo con las espinacas.
- Condimente con sal y pimienta.
- Agregue el yogur y el jugo de limón.

#### Guarnición III

• En una *cacerola* con aceite de oliva dore el *arroz*, cubra con el agua, tape y cocine durante 15 minutos aproximadamente.

### Presentación

- Sirva una porción de *arroz* blanco en el costado de un plato, al lado los puerros, en el otro costado sirva las pechugas y rocíe con la salsa.
- Finalmente sirva las espinacas.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/pollo-a-la-mostaza-con-miel