

# Pollo con vegetales grillados

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Aceite de tomillo

Tomillo: 2 Ramas

Aceite De Oliva: 1 Taza

### Pechugas

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Doble pechuga de pollo: 1 Unidad

Caldo de verduras: 1 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Vino Blanco: 1/2 Taza

Crema de leche: 2 cdas.

Hongos Portobello: 2 Unidades

Flores de brócoli: 4 Unidades

### Salsa

Cebolla de verdeo: 2 Unidades

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Caldo de verduras: 1 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Vino Blanco: 1/4 Taza

### Vegetales grillados

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Hongos Portobello grandes: 4 Unidades

Pimiento amarillo: 1/2 Unidad

Hinojo: 1 Unidad

Pimiento verde: 1/2 Unidad

Ajo: 1 Diente

Sal y Pimienta: A gusto

Aceto balsámico: 1 cda.

Zucchini: 2 Unidades

Pimiento colorado: 1/2 Unidad

Aceite de tomillo: Cantidad necesaria

# Preparación de la Receta

## Pechugas

- Retire las alas y deshuese la doble pechuga.
- Abra la doble pechuga al medio con un corte paralelo a la tabla.
- Separe las flores de bróccoli y cocine en abundante agua salada en ebullición hasta que estén tiernas.
- Escurra el bróccoli y pique groseramente.
- Corte los *hongos* en láminas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los *hongos* y los bróccoli, con sal y pimienta
- Fuera del fuego agregue la *crema* de leche.
- Salpimiente las pechugas, disponga encima el relleno y enrolle.
- En una fuente disponga el caldo caliente, el vino y las pechugas.
- Cocine en el horno caliente durante 10 minutos aproximadamente.
- Retire la piel antes de servir.

## Aceite de tomillo

- En una *cacerola* sobre fuego bajo caliente el aceite con el *tomillo*
- Deje reposar fuera del fuego hasta que baje la temperatura.

## Vegetales grillados

- Corte los *zucchini* en rodajas.
- Corte los pimientos en bastones anchos.
- Retire las capas externas del *hinojo* y luego corte en 3 partes.
- Corte los *hongos* en rodajas.
- Rocíe el grill caliente con aceite de *tomillo* y cocine los vegetales por ambas caras.
- Pincele los vegetales con aceite de *tomillo* durante su cocción y salpimiente.
- Disponga los vegetales en una fuente y condimente con *ajo* picado, aceto balsámico y aceite de oliva.

## Salsa

- Corte la *cebolla* de verdeo en rodajas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva rehogue la *cebolla* de verdeo.
- Agregue el vino y deje evaporar el alcohol.
- Incorpore el caldo y lleve a ebullición.
- Procese, salpimiente y caliente antes de servir.

## Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de **pollo** y los vegetales grillados en un costado.
- Rocíe los bordes del plato con la salsa.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-con-vegetales-grillados>