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.
Caldo de verduras: 1 Taza
Vino Blanco: 1/2 Taza
Hongos Portobello: 2 Unidades
Doble pechuga de pollo: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Crema de leche: 2 cdas.
Flores de bróccoli: 4 Unidades

Salsa

Cebolla de verdeo: 2 Unidades
Caldo de verduras: 1 Taza
Vino Blanco: 1/4 Taza
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto

Vegetales grillados

Aceite De Oliva: 3 cdas.
Pimiento amarillo: 1/2 Unidad
Pimiento verde: 1/2 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Zucchini: 2 Unidades
Aceite de tomillo: Cantidad necesaria
Hongos Portobello grandes: 4 Unidades
Hinojo: 1 Unidad
Ajo: 1 Diente
Aceto balsámico: 1 cda.
Pimiento colorado: 1/2 Unidad

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