

Pollo marinado con puré de habas y pencas de acelga salteadas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pencas de acelga: 8 g

Pimienta en grano: 1 cdita.

Ciboulette picado: 1 cda.

Romero picado: 1 cdita.

Jugo de Limón: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Pollo / Pechugas: 1 Unidad

Perejil picado: 1 cda.

Tomillo: 1 Ramitas

Aceite de aromático

Tomillo: A gusto

Jugo de Limón: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil: A gusto

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ciboulette: A gusto

Romero: A gusto

Pencas salteadas

Sal: A gusto

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Pencas de acelga: 5 Unidades

Puré de habas

Sal: A gusto

Ajo picado: 1 cdita.

Habas: 1 1/2 Taza

Preparación de la Receta

- Coloque el **pollo** en una fuente y agregue el *jugo* de *limón* a nivel, el aceite de oliva, pimienta, *ciboulette*, *perejil*, *romero* y el *tomillo*.
- Lleve a la heladera y deje *marinar* 60 minutos aproximadamente.

Puré de habas

- Retire las **habas** de las chauchas.
- En una olla con agua hirviendo con sal, cocine las *habas* de 3 a 5 minutos.
- Cuele y pele.
- Coloque en un mixer agregue el aceite de oliva el *ajo* y procese.

Pencas salteadas

- Retire la parte verde de las pencas y los filamentos.
- Corte las pencas en trozos.
- En una olla con abundante agua hirviendo con sal, cocine las pencas durante 4 minutos.
- Retire y cuele.
- En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee las pencas.

Aceite de aromáticas

- Coloque en un mixer las hierbas junto con el aceite de oliva, el *jugo* de *limón*, la sal, la pimienta y procese.

Armado

- Retire el *pollo* de la *marinada*, corte en trozos y condimente con sal.
- En una sartén con aceite de oliva caliente, selle el *pollo* hasta que dore por un lado, de vuelta y termine la cocción.

Presentación

- Sirva en un plato el puré de *habas* junto con el salteado de pencas y por encima el *pollo* salteado. Salsee con el aceite de aromáticas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-marinado-con-pure-de-habas-y-pencas-de-acelga-salteadas>