

Suprema light con fritatta de champignon

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Tomillo: 1 cda.
Orégano fresco: 1 cda.

Romero: 1 cda.
Pechugas de pollo: 2 Unidades

Humus

Tahineh: 1 cda.

Omelette

Aceite De Oliva: 1 cdita.
Champignones: 250 g
Claras: 4 Unidades

Echalotte: 1 Unidad
Pimienta: A gusto

Varios

Jugo de Limón: A gusto
Lechuga: 1 Planta

Tomates secos: 100 grs.

Preparación de la Receta

- Elimine la piel de las pechugas.
- Pique finamente las hierbas
- Realice cortes superficiales en la carne del *pollo* y cubra con las hierbas.
- Cocine las pechugas al vapor durante 10 minutos.
- Corte en escalopes.

Omelette

- Corte los echalotes en pluma.
- Filetee los champignones.
- En una sartén de teflón con aceite de oliva saltee los champignones con los echalotes.
- Pase a un bowl y mezcle con las claras y la pimienta.
- En una sartén caliente cocine los champignones con las claras.
- Termine la cocción en el horno.
- Corte en cuatro.

Decoración

- Marine los tomates con el aceite de oliva.
- Procese los tomates con el aceite.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una pechuga, a un costado la omelette y en el otro costado una porción de *lechuga* aderezada con *limón*.
- Decore con el puré de tomates.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/suprema-light-con-fritatta-de-champignon>