



PECHUGA DE POLLO CROCANTE CON SALSA DE OPORTO, PURÉ DE OLIVO Y VERDURAS ESTOFADAS

Ingredientes

Pollo:

- 3 Pechugas pequeñas de pollo deshuesadas (6 supremas)
- Sal, pimienta a gusto
- 2 Limones (su jugo)
- ¾ Taza de pan rallado
- 1 Cucharada de curry
- ½ Cucharada de ajo en polvo
- 2 Cucharadas de mantequilla

Salsa de Oporto:

- 3 Tazas de oporto
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Diente de ajo machacado
- 2 Cucharadas de finas hierbas (romero, tomillo, laurel, salvia)
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®

Verduras Salteadas

- 1 Cucharada de aceite
- 2 Zanahorias cortadas en bastones
- 1 Pimentón morrón cortado en bastones
- 1 Pimentón verde cortado en bastones
- 1 Bandeja de champiñones cortado en láminas
- 1 Bandeja de dientes de dragón
- 1 Cucharada de mantequilla

Puré de Olivo:

- 1 Estuche de puré de papas MAGGI® (250 g)
- 1 Ramito de ciboulette cortado finamente
- 3 Cucharadas de aceite de oliva



Dificultad:
Alta



Porciones:
6



Tiempo:
90 minutos

Información Nutricional

Energía:	651 Kcal
Proteínas:	29.0 g
Grasa Total:	23.0 g
Colesterol:	76.0 mg
H. de Carbono:	64.0 g
Fibra Dietética:	4 g
Sodio:	737 mg

½ Taza de aceitunas sevillanas sin carozo cortadas en láminas

Preparación

1.- Sazona las supremas de pollo con sal, pimienta y jugo de limón a gusto. Déjalas en una fuente apta para horno. Mientras en un pequeño recipiente junta el pan rallado con el curry, ajo en polvo y la mantequilla. Remueve hasta unificar los ingredientes y obtener una textura arenosa un poco húmeda. Cubre la superficie de cada suprema presionando con tus manos y lleva a horno pre-calentado a 200°C, hornea durante 30 a 40 minutos aproximados hasta cocer completamente.

2.- Mientras, junta en una cacerola pequeña el oporto con la azúcar y añade el ajo machacado y las finas hierbas, lleva a fuego medio hasta evaporar a la mitad del oporto y elimines su sabor a alcohol. Retira las hierbas y el ajo, reserva. Disuelve la salsa blanca MAGGI® en solamente una taza de leche y vierte a la cacerola, cocina a fuego medio durante 6 minutos hasta espesar y conseguir una salsa homogénea.

3.- Aparte, calienta una sartén tipo wok con el aceite indicado y agrega las zanahorias, saltea durante 15 segundos removiendo de vez en cuando. Agrega los pimentones y saltea otros 15 segundos a fuego fuerte. Continúa con los champiñones y condimenta con sal y pimienta la preparación. Saltea otros segundos y una vez que estén cocidos finaliza con los dientes de dragón y la mantequilla para dar brillo a los vegetales. Reserva.

4.- Finalmente prepara el puré de papas MAGGI® según las indicaciones del envase, una vez listo agrega el ciboulette con las aceitunas y el aceite de oliva, remueve suavemente hasta integrar bien. Sirve de inmediato esta completa preparación de manera decorativa y lleva a la mesa para disfrutar.

