



SUPREMA DE AVE CON COSTRA DE ESPECIAS Y SALSA DE CHAMPIONES, ACOMPAÑADO DE ARROZ EXÓTICO Y VERDURAS SALTEADAS

Ingredientes

Supremas de ave

- 2 Pechugas de pollo grandes (4 supremas deshuesadas)
- 1 Taza de pan rallado
- 1 Cucharadita de nuez moscada molida
- 1 Cucharadita de pimienta negra molida
- 1 Cucharadita de canela molida
- 1 Cucharadita de clavo de olor

Arroz Exótico

- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cebolla pequeña cortada en cubos
- 2 Tazas de arroz
- 3 Tazas de agua hirviendo
- 2 Cucharadita de curry
- 2 Tomates sin semillas en cubos
- 3 Cucharadita de amapolas
- 2 Cucharadita de albahaca cortada finamente

Salsa de Champiñones

- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 1 Bandeja de champiñones

Verduras Salteadas



Dificultad:
Alta



Porciones:
6



Tiempo:
90 minutos

Información Nutricional

Energía:	0 Kcal
Proteínas:	0.0 g
Grasa Total:	0.0 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	0.0 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	0 mg

- 2 Zanahoria cortada en cuadritos
- 2 Pimentón rojo cortado en cuadritos
- 2 Zapallo italiano cortado en cuadritos

Preparación

1.- Calienta una sartén preferentemente de teflón y agrega una gota de aceite de oliva (puedes agregar un par de dientes de ajo machacado para dar más sabor) acomoda las supremas de pollo sobre la sartén y cocínalas solamente hasta dorarlas por todos sus lados. Retíralas de la sartén y déjalas sobre una lata apta para horno.

2.- Aparte, junta en un bowl mediano el pan rallado con todas las especias y condimenta con un toque de sal y pimienta. Cubre la superficie de las supremas de pollo con esta mezcla presionando levemente de modo que la preparación se adhiera muy bien. Una vez listas, llévalas a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 20 a 25 minutos hasta cocerlas bien.

3.- Para el arroz, calienta una cucharada de aceite y agrega la cebolla, sofríe durante unos segundos hasta ablandarla. Agrega el arroz y calienta removiendo de vez en cuando hasta que tome temperatura. Vierte de una vez el agua hirviendo, condimenta con sal y pimienta a gusto, añade el curry indicado y cocina durante 20 minutos a fuego bajo y sobre un tostador. Una vez listo, retíralo del fuego y agrega el tomate cortado en cubos (sin semillas), añade la amapola y la albahaca cortada finamente. Remueve hasta integrar bien los ingredientes.

4.- Para la salsa de champiñones, calienta una cacerola pequeña con una cucharada de aceite de oliva y saltea los champiñones hasta dorarlos levemente, condiméntalos con sal y pimienta. Disuelve la salsa blanca MAGGI® en 1 ½ taza de leche entera y agrega a los champiñones salteados. Cocina durante unos minutos hasta que hierva y espese.

5.- Para las verduras salteadas, calienta una sartén con un poco de aceite de oliva y comienza salteando las

zanahorias pues estas son más lentas de cocer; cocina durante 3 minutos y continúa con los pimentones y los zapallos italianos juntos. Saltea removiendo de vez en cuando y una vez que estén al dente, condimenta con sal y pimienta a gusto (si deseas puedes finalizar con un toque de mantequilla. Una vez todo listo, sirve según la idea de la fotografía y disfruta de esta preparación.

