



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	259 Kcal
Proteínas:	30.4 g
Grasa Total:	10.2 g
Colesterol:	87 mg
H. de Carbono:	6.1 g
Fibra Dietética:	0,3 g
Sodio:	548 mg

SUPREMA DE POLLO A LA ITALIANA

Ingredientes

- 4 Supremas de ave (dos pechugas enteras deshuesadas)
- ¼ Taza de agua caliente
- 1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®
- ½ Taza de vino blanco 100 ml
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Paquete de tomates deshidratados
- 1 Paquete de albahaca fresca
- Orégano a gusto
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Papel metálico tipo film

Preparación

1.- Comienza por la hidratación de los tomates, para esto repósalos en abundante agua caliente durante unos minutos hasta ablandarlos completamente. Mientras abre las supremas de ave en corte mariposa con el cuidado de no traspasar la carne. Déjalas en refrigeración mientras prepararas el siguiente paso de la receta. Aparte, junta el agua caliente con el caldo pollo de campo MAGGI®, añade el vino blanco y el aceite de oliva. Remueve para integrar bien y reposa solo unos minutos.

2.- Cubre las supremas abiertas por todos sus lados con la mezcla de caldo, enseguida rellena con los tomates hidratados y las hojas de albahaca. Cierre con cuidado y vuelve a agregar un poco de caldo, condimenta con orégano y pimienta, enseguida cubre con el papel metálico y deja la preparación en una budinera para horno. Repite el procedimiento con el resto de las supremas.

3.- Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 35 minutos aproximados hasta cocerlas bien. Una vez listas, retíralas del horno y desprende cuidadosamente el papel. Corta medallones y sírvelos acompañados de puré de papas MAGGI® o una ensalada como más te guste.



Nota

Idealmente de cada suprema debes obtener 4 cortes, para que en cada plato sirvas tres medallones y así alcancen para las 5 porciones.

