

## MILANESAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y RÚCULA

Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



### Ingredientes

#### *Para la ensalada:*

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 5 tomates maduros medianos, cortados en cubitos
- 1/4 de cebolla morada pequeña, en rodajas finas
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- sal y pimienta al gusto
- 6 tazas de rúcula tierna

#### *Para el pollo:*

- 3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas por la mitad a lo largo
- 3/4 taza de pan rallado con condimentando\*
- 1/3 taza de queso parmesano rallado o queso romano
- 1 limón (jugo)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva en Spray (o el que tengas en spray)

### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 450 °F ( 230 °C) y coloca una bandeja para hornear grande en el horno para que se caliente.
2. En un recipiente que no sea muy profundo, combina el pan rallado y el queso rallado.
3. En otro recipiente combina el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta.
4. Corta las pechugas por la mitad a lo largo y golpealas ligeramente para que queden delgadas, debes tener 6.
5. Lavar y secar con papel toalla las pechugas; condimenta con sal y pimienta.

6. Sumergir una a una las pechugas en la mezcla de limón/aceite, luego en el pan rallado, presionando firmemente para que se peguen.
7. Retira la bandeja para hornear del horno y rocía con el aceite en spray.
8. Coloca el pollo en las bandejas para hornear y rocíe con aceite de oliva en aerosol encima.
9. Meter el pollo al horno y hornear por 20 minutos o hasta que esté dorado, voltea una vez a la mitad del tiempo para que se dore parejo

***Mientras está en el horno:***

1. En un recipiente mediano, mezcla el aceite de oliva y el vinagre balsámico.
2. Agrega los tomates partidos, la albahaca y las cebollas; condimenta con sal y pimienta y mezclar bien. Déjalo por 10 minutos para que los jugos se combinen bien.
3. Retirar las pechugas del horno y servir con la ensalada de tomate y rúcula. Digno de restaurante!!

**Nota:**

\*Para las migas de pan yo le agrego una cucharada de condimentos italianos,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal.