

## PECHUGAS DE POLLO EMPANIZADAS AL HORNO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Tiempo en agua con sal: 1 hora

Ideal para 2 a 4 personas



### Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de especias italianas
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón (paprika)
- $1 \frac{1}{2}$  cucharadas de mayonesa
- $\frac{1}{3}$  taza de corn flakes (triturado)
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

### Instrucciones

1. Golpea el extremo más grueso del pollo para nivelar ambos lados para que se cocinen de manera uniforme.
2. Llena un recipiente grande con 6 tazas de agua a temperatura ambiente y agrega 2 cucharadas de sal, revuelve para disolver. Transfiere las pechugas de pollo al agua y déjalas reposar, refrigeradas 1 hora.
3. Retira el pollo del agua y seca con papel toalla. Precalienta el horno a 425 F (220 C) grados y rocía un molde para hornear con aceite de oliva o unta un poco de aceite de oliva.
4. En un recipiente pequeño, combina 1 cucharadita de sal con las especias restantes y frota la mezcla de especias sobre el pollo (ambos lados), luego transfierela al molde para hornear.
5. Unta la mayonesa de manera uniforme sobre la parte superior de cada pechuga y luego espolvorear con el corn flakes y el queso parmesano. Rocía la parte superior con aceite de oliva en spray.
6. Hornea entre 25 a 30 minutos, cuando esté listo sacarlos y servir con tu acompañante favorito.