

POLLO A LA PARMESANA

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes:

- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- ¼ taza de harina para todo uso
- 1 huevo grande
- ¾ taza de miga de pan con especias italianas
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de salsa de tomate
- ½ taza de queso mozzarella fresco, rebanado o rallado
- Albahaca o perejil picado, para servir si se deseas

Instrucciones:

1. Corta el pollo por la mitad horizontalmente, golpea cada pieza hasta que tenga 1/2 pulgada de espesor (yo usé una lata por que no tengo aplastador :) Espolvorear bien con sal y pimienta.
2. Preparar 3 platos o recipientes poco profundos, agrega harina en uno, en otro el huevo y batir bien y en el último agrega el pan rallado y el queso parmesano y mezcla para combinar.
3. Sumerge el pollo primero en la harina, luego en el huevo y por último en la mezcla de pan y queso parmesano.
4. En una sartén grande, agrega aceite de oliva y caliente a fuego medio alto.
5. Una vez caliente, agrega el pollo de dos en dos a la sartén. Cocina de 4 a 6 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y completamente cocidas.
6. Mientras el pollo se cocina, precalienta el horno a 450 F (230 C) y prepara una bandeja para hornear con papel para hornear.
7. Cuando el pollo esté cocinado, colócalo en la bandeja para hornear que tenías preparada, cubre cada pollo con queso mozzarella.

8. Hornear hasta que el queso se derrita y burbujee, una vez esté listo sacar del horno y cubrir con la salsa de tomate y una pizca de albahaca para servir, si lo deseas. Sirve inmediatamente y disfruta!

Notas:

*Yo usé queso mozzarella rallado, pero si puedes usar mozzarella en rodajas es mejor.

www.unapizcadeluna.com