

POLLO PICCATA CON ALCACHOFAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes:

- 1.5 libras pechugas de pollo, cortadas por la mitad a lo ancho
- ½ taza de harina de almendras o harina de trigo
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra o aceite de aguacate, cantidad dividida
- 2 cucharadas de mantequilla amarilla
- 2 dientes de ajo, prensados
- 1 frasco (6 oz.) de corazones de alcachofa marinados, escurridos y cortados en cuartos
- ½ taza de vino blanco*
- ½ taza de caldo de pollo casero o bajo en sodio
- Jugo de 1 limón fresco
- 3 cucharadas de alcaparras

Ingredientes:

1. En un plato o recipiente poco profundo, agrega la harina de almendras, queso parmesano, sal y pimienta, mezclar bien.
2. Recubre los trozos de pollo de cada lado en la mezcla de harina, sacudiendo muy suavemente el exceso. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y agrega 1 cucharada de su aceite.
3. Trabajando en 2 lotes separados, agrega el pollo cubierto y cocina, hasta que estén dorados por ambos lados, aproximadamente 3-4 minutos por lado. Usa otra cucharada de aceite para el segundo lote de pollo. Transfiere el pollo a un plato y deja aparte.
4. En la misma sartén donde cocinaste el pollo, agrega la mantequilla, el ajo y las alcachofas y saltea durante unos 2 minutos.
5. Agrega el vino y cocina a fuego lento hasta que todo el líquido se reduzca a la mitad, aproximadamente 3 minutos.
6. Vierte el caldo, el jugo de limón fresco y las alcaparras, cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese un poco, unos 5-6 minutos más.
7. Regresa el pollo a la sartén y cocina por un par de minutos más, hasta que esté completamente caliente. Asegúrate de poner la deliciosa salsa de limón con unas

alcaparras en cada porción de pollo. Espolvorea con queso parmesano extra si lo deseas.

Notas:

* El vino blanco lo puedes sustituir por caldo de pollo.

*Si no quieres utilizar harina de almendras, puedes utilizar harina de trigo.

www.unapizcadeluna.com