

PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE ALBAHACA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 4 pechugas de pollo



Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo triturados
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de leche de tu elección (yo utilicé de almendras)
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de agua fría
- ½ taza de hojas de albahaca fresca picadas sueltas
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Coloca una pechuga de pollo sobre una tabla de cortar, usa un cuchillo grande y afilado para cortar de lado a través de la pechuga, continúa cortando la pechuga de pollo, hasta que tengas dos filetes de pollo, repite con las otras pechugas de pollo. Espolvorea los filetes de pollo con la albahaca seca, sal y pimienta.
2. Coloca una sartén grande a fuego medio-alto y deja que se caliente, rocía 2 cucharadas de aceite de oliva en la sartén, luego agrega los filetes de pechuga de pollo en una sola capa y déjalos cocinar durante 3 minutos, voltea el pollo y cocina del otro lado durante otros 3-4 minutos hasta que esté bien cocido.
3. Transfiere el pollo a un plato, cubre bien con papel de aluminio y deja reposar, esto permite que los jugos se relajen nuevamente en el pollo.
4. En un recipiente pequeño, agrega las 2 cucharadas de maicena y las 2 cucharadas de agua fría, mezclar para hacer una papilla, deja aparte.

una pizca de Luna - Pechugas de Pollo en Salsa de Albahaca

5. En la misma sartén (no la laves) a fuego medio bajo, agrega la mantequilla y el aceite de oliva restante, una vez que la mantequilla se haya derretido, agrega el ajo, saltea por un minuto, incorpora la albahaca seca, luego el caldo de pollo, raspando el fondo de la sartén para liberar los trozos crujientes.
6. Agrega la leche, luego lleva la mezcla a fuego lento, incorpora la mezcla de la maicena, batir lentamente, al instante comenzará a espesar. Cocina a fuego lento durante 2 a 3 minutos y luego agrega la albahaca fresca picada.
7. Regresa las pechugas de pollo a la sartén y vierte la salsa por encima. Sirve el pollo inmediatamente con lo que más te guste.. ¡Buen provecho!

Notas:

*Puedes utilizar la leche de tu elección y si quieres también la puedes sustituir por crema dulce para batir, si haces esto ya no necesitas agregarle la maicena.

*La media taza de albahaca, debe ser fresca, no quedará igual si solo utilizas albahaca seca.