

PECHUGAS DE POLLO AL HORNO CON TOMATES SECOS

05 MINUTOS | 20 MINUTOS | 6 A 8 PORCIONES

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo, cortadas en filetes finos
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de tomates secos (escurridos del aceite), picados
- ¾ taza de crema de leche
- ½ taza de caldo de pollo
- 55 g de queso crema, ablandado
- 1 cucharada de maicena
- 2-3 cucharaditas de dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto
- ⅓ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 220 (425 F), engrasar una fuente para hornear con aceite de tu preferencia.

2. Colocar las pechugas, sazonar con sal, pimienta, ajo, hierbas italianas y pimentón Distribuir los tomates secos picados, alrededor del pollo.

3. En un recipiente pequeño, mezclar el caldo con la maicena (fécula de maíz) hasta que esta se disuelva por completo. Añadir la crema, el queso crema, el ajo, la sal y la pimienta (al gusto), y batir bien hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar el queso parmesano y verter la mezcla sobre el pollo y los tomates.

4. Hornear durante unos 17 a 20 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido, después sacar del horno y dejar reposar el pollo unos minutos para que termine de asentarse. Luego servir sobre tu pasta favorita, puré o con lo que gustes, disfrutar y ser feliz.

Notas:

* Preparación del pollo: Puedes cortar cada pechuga por la mitad, en sentido horizontal, para obtener filetes más finos. Otra opción es colocar las pechugas dentro de una bolsa de plástico o cubrirlas con papel film y aplanarlas ligeramente con un rodillo hasta conseguir un grosor uniforme. Así se cocinarán de manera más pareja.