

Receta de Pechugas de Pollo Marinadas

15 Ago 2014



Buenos días a tod@s, para hoy 15 de Agosto día de Fiesta quiero felicitar a todas nuestras amigas que se llamen Asunción y que hoy celebran su santo y os dejo esta rica receta de pollo para que la preparéis para vuestra familia, seguro que os gustará .

Ingredientes

- Pechugas de pollo deshuesadas y en filetes (tres o cuatro según comensales)
- Hierbas provenzales (una cucharadita)
- Cebolla (una mediana)
- Limones (dos o tres)
- Calabacines (dos o tres medianos)
- Uvas pasas (unos 30 grs)
- Vino blanco (un vasito)
- Aceite de oliva
- Pimentón picante (una cucharadita)
- Pimienta negra
- Sal

Modo de Preparación

1. Poner las pechugas en un recipiente y espolvorearlas con el pimentón, un poco de sal y las hierbas provenzales
2. Regarlas con la mitad del zumo de los limones, taparlas con film transparente y dejar marinando unos quince minutos
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva, dorar a fuego vivo las pechugas escurridas
4. Regar con el vino y el zumo de limón restante y un poco de sal y pimienta, dejar unos diez minutos, moviendo de vez en cuando
5. En otra sartén con un chorrito de aceite, saltear los calabacines y la cebolla bien troceadito, añadir las pasas y la ralladura de las cáscaras de limón y dejar que se rehogue bien
6. Agregarlo a las pechugas y dejar unos cinco minutos mas al fuego
7. Servir caliente y....buen provecho!!!