

Receta de Pollo con Salsa de Estragón

23 Ene 2015



Buenos días a tod@s, para este viernes os dejo una nueva receta de pollo, en esta ocasión son unas pechugas al estragón, esta es una planta aromática que tiene un olor característico y se usa para cocinar platos de pollo, huevos y en ensaladas, es un buen estimulante del apetito y también activa las funciones del aparato digestivo y mejora los trastornos intestinales.

Ingredientes

- Pechugas de pollo (tres o cuatro según comensales)
- Zanahorias medianas (dos)
- Apio (un tallo pequeño)
- Caldo de pollo (un litro)
- Yema de huevo (una)
- Leche evaporada (medio vasito)
- Harina (una cucharadita)
- Aceite de oliva
- Vino blanco (un vaso)
- Pimienta negra
- Sal
- Estragón (un ramito)

Modo de Preparación

1. En una cacerola grande poner un poco de aceite de oliva y refreír la zanahoria, la cebolla y el apio, todo bien picadito
2. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que las verduras estén blanditas
3. Incorporar las pechugas de pollo, verter el caldo caliente y el vino, procurando que la carne quede cubierta, si fuera necesario echar un poco de agua, dejar hervir a fuego medio
4. Añadir el estragón, echar un poco de sal y pimienta, tapar la cacerola y dejar cociendo hasta que esté la carne bien hecha
5. Retirar la carne y dejar que el caldo reduzca, batir la yema de huevo con la leche y la harina y añadirlo al caldo, remover bien
6. Servir el pollo acompañado de la salsa y.....buen provecho!!!