

## Receta de Pechugas de Pollo con Salsa Alfredo

20 Sep 2017



Buenos días a tod@s, para este miércoles os dejo una receta de **Pechugas de Pollo con Salsa Alfredo**, esta es una salsa que data del Año 1914 y lleva el nombre de su inventor Alfredo di Lelio que regentaba un Restaurante en Roma, y aunque originariamente era una salsa para pasta, con los años se le han ido añadiendo otros ingredientes como la nata, huevo o perejil y ha quedado una rica salsa para utilizar también con vegetales o pollo.

### Ingredientes

- Pechugas de pollo (cuatro)
- Limón (uno)
- Orégano en polvo (media cucharadita)
- Ajo en polvo (media cucharadita)
- Aceite de oliva (tres cucharadas)
- Sal y Pimienta (al gusto)
- **Salsa Alfredo:**
- Queso parmesano rallado (150grs)
- Crema de leche o leche evaporada (250grs)
- Mantequilla (90grs)
- Perejil fresco picado (dos ramitas)
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de Preparación

1. En un bol mezclar el zumo de limón, orégano, ajo, sal y pimienta al gusto
2. Hacer unos cortes a las pechugas y marinarlas con la mezcla preparada, reservarlas
3. En un recipiente al fuego, derretir la mantequilla y después echar la crema de leche y sin dejar de remover, dejar a fuego lento unos cinco minutos
4. Cuando comience a hervir, añadir el parmesano y dejar otros cinco minutos que se vaya espesando la salsa, poner un poco de sal y pimienta y el perejil picado, mezclar bien todo y reservar
5. En una sartén con el aceite de oliva caliente, freír las pechugas por ambos lados que queden doraditas
6. Servir las pechugas rociadas por encima con la salsa Alfredo preparada y si queréis unas verduras al vapor o un puré de patatas y.....buen provecho!!!