

Pechugas de Pollo Caprese

Estas pechugas de pollo, están muy jugosas y nada secas, son una forma distinta de comer pollo. Me recuerdan a las vacaciones que pasé en Italia, sobre todo por la aromática y delicada albahaca, componente principal del pesto. Tienen muy buena presentación y sabor, por lo que, quedarás fenomenal si tienes invitados a comer. Y lo mejor, es baja en grasa (si utilizas mozzarella light, aunque queso fresco tipo Burgos también puede ser).



INGREDIENTES:

- 2 Pechugas de pollo (250g aprox. cada una)
- 1 Tomate mediano
- 1 Mozzarella light (125g)
- 1 taza albahaca fresca
- ½ taza perejil fresco
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita de sal
- Pimienta negra (opcional)

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Preparar la marinada, triturar todo junto: albahaca (reservar unas hojas para la decoración), perejil, ajo, sal y una cucharada de aceite.
2. Meter en una bolsa de zip las pechugas con la marinada, masajear para que se impregnen bien y dejar macerar mínimo media hora (mejor toda la noche).
3. Precalentar el horno a 200°C.
4. Dorar las pechugas a fuego vivo con una cucharada de aceite, en un recipiente/sartén que luego puedas meter al horno (deben quedar crudas el interior).
5. Meter al horno 10-12 minutos o hasta que veamos que están hechas. Dejar reposar 5 minutos antes de cortarlas para evitar que pierdan jugos.
6. Mientras reposan, volver a poner el recipiente al fuego y añadir 100-150ml de agua, llevar a ebullición y reducir a la mitad (así conseguiremos un jugo de asado para regar nuestras pechugas lleno de sabor). Rectificar punto de sal.
7. Cortar el tomate y la mozzarella en 4 rodajas. Y las pechugas en filetes lo más finos posibles.
8. Servir por persona media pechuga fileteada con una rodaja de tomate, otra de mozzarella, una hoja de albahaca, unas gotas de aceite y un poco de pimienta recién molida si se desea. Y el jugo de asado aparte, para que cada uno se ponga lo que quiera.