

Libreta: Carnes

Creado: 24/03/2018 9:27

Actualizado: 24/03/2018 23:39

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/aceitunas-rellenas-fritas.html>

Pechugas de pollo escabechadas



INGREDIENTES

- Pechugas de pollo
- 3 dientes de
- cebolla
- 75 ml. de vino blanco
- 75 ml. de vinagre
- 200 ml. de aceite de oliva suave
- 100 ml. de
- 3 hojas de laurel
- zanahorias
- Orégano

PREPARACIÓN

1. Limpiamos de restos de grasa las pechugas de pollo. Fileteamos y salpimentamos.
2. Pelamos las zanahorias, la cebolla y los ajos. Cortamos todo en rodajas. Pochamos en una cazuela, con tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva suave, junto con las hojas de laurel, el orégano y un poco de sal.
3. Doramos los filetes, vuelta y vuelta, en una sartén y sacamos sobre las verduras pochadas.
4. Mezclamos el vino, la vingre, el aceite y el agua, y cubrimos con ello las pechugas.
5. Tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego lento cuarenta minutos.
6. Retiramos y dejamos reposar, como mínimo 24 horas.
7. Después, calentar las **pechugas de pollo escabechadas** y listo.