

Libreta: Carnes
Creado: 24/03/2018 22:32
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/pollo-marinado.html>

Pollo marinado

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo en filetes
- un chorro generoso de aceite de oliva
- 2 dientes de ajos
- 1/2 cebolla
- 1 tomate grande
- 1 guindilla
- el zumo de 2 limones
- sal y pimienta
- 1/2 pastilla de caldo de pollo

PREPARACIÓN

Se lavan bien las pechugas y se cortan en filetes. Se ponen en una marinada de zumo de limón, sal y pimienta recién molida y se dejan una hora.

Mientras, en una sartén se fríen los dos dientes de ajo cortados en láminas, el tomate, la cebolla y la guindilla, todo ello cortadito. Añadir un poco de agua y media pastilla de caldo.

Cuando el sofrito esté en su punto se añaden los trozos de pechuga escurridos y pasados brevemente por otra sartén con muy poco aceite para que queden dorados.

Dejar que el pollo se termine de hacer durante unos minutos en el sofrito y servir caliente.