

22-Mar-2016

PECHUGAS DE POLLO ASADAS CON KIWIS

Por >



Categoría > **Carnes**

Esta receta es > **Baja en Calorías**



Ingredientes >> [Calculadora de Calorías](#)

- 2 pechugas de pollo de corral
- 3 kiwis
- 2 gramos de romero fresco
- 2 gramos de tomillo fresco
- 25 gramos de dientes de ajo con piel
- 20 gramos de aceite de oliva
- 200 gramos de cebollitas peladas
- 200 gramos de caldo de ave oscuro
- 40 ml de vino blanco
- Sal en escamas

22-Mar-2016

Pimienta negra y sal

Elaboración

Salpimentar las pechugas de pollo y macerar dentro de un recipiente hermético durante 48 horas, junto con el tomillo, el romero, los ajos aplastados con piel y unos 20 gramos de aceite de oliva, bien mezclado todo. Guardar en la nevera.

En un cazo, dorar levemente las cebollitas a fuego bajo junto con una cucharada de aceite de oliva. Cubrir con caldo de ave y cocer tapado durante 25 minutos. Corregir el punto de sal. Retirar las cebollitas y reducir el volumen del jugo de ave a fuego bajo hasta evaporar a 1/3 de su volumen. Reservar.

Dejar las pechugas de pollo fuera de la nevera durante 30 minutos antes de cocinar para que se temple la carne. Introducir las pechugas en el horno sobre una bandeja a 220 grados durante 20 minutos.

Cortar los kiwis por la mitad y, con ayuda de un sacabollos, retirar su pulpa. Reservar.

A falta de 5 minutos para terminar el asado, regar con el vino blanco e introducir junto con el pollo, las cebollitas y los kiwis. Cocinar el conjunto.

Laminar finamente las pechugas y servir junto con las cebollitas y los kiwis. Regar con el jugo de ave reducido y tomillo fresco extra. Sazonar con sal en escamas.

Observaciones

Para 4 personas

Puedes sustituir las cebollitas por chalotas y el jugo de ave por cualquier caldo de pollo casero o adquirido en supermercados cercanos.

Si los kiwis tienen un punto de madurez excesivo, introdúcelos al asado en el último minuto para evitar deshacerlos.