

Pechugas de Pollo con Salsa de Tomates Secos

La leche evaporada baja en grasa, no es fácil de encontrar según en qué lugar estés, por lo que la puedes sustituir por 60ml leche evaporada 9% (la más habitual) + 90ml leche desnatada. Esta receta es deliciosa y nada le tiene aue envidiar a otros platos mucho más elaborados.

INGREDIENTES:

- 400g pechuga de pollo
- 90g Ajos tiernos limpios y troceados
- 6-8 Tomates secos
- 150ml Leche evaporada 4% (
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita albahaca seca u orégano seco
- ¼ cucharadita pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- 2 Cucharadas aceite oliva

3

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Rehidratar los tomates secos 15 minutos en agua caliente, trascurrido el tiempo, escurrir, añadir el ajo rallado, la albahaca u orégano y ½ cucharadita de aceite. Macerar hasta su uso.
2. Salpimentar las pechugas y marcar a fuego fuerte en una sartén con un poco de aceite (deben quedar doradas por fuera y crudas por dentro). Reservar
3. En la misma sartén, agregar un poco más de aceite, adicionar los ajos tiernos, dar unas vueltas, tomates secos a trozos y la leche evaporada, hervir 2-3 minutos y agregar las pechugas, rectificar el sazónamiento y cocinar un par de minutos más