

PECHUGAS EN HOJALDRE



Vamos de nuevo con un plato sencillo y sano, se trata de unas pechugas de pollo encamisadas con hojaldre. Receta rápida y con muy pocos ingredientes. Disfrutaremos cocinando con una receta muy rápida y sencilla.

Ingredientes: (4 personas)

4 pechugas de pollo

Salsa Pesto Rojo o Verde

400 gr Tomates cherry

Judías Verdes

Hojaldre de mantequilla

Sal, pimienta, aceite y pimienta.





Preparación:

Preparamos las pechugas aplastándolas bien para que queden del mismo grosor por todos los lados, podéis utilizar alguna maza especial, pero también podéis utilizar el puño de la mano para darle unos golpes. Las colocamos en una fuente apta para horno y las salpimentamos, no en exceso. Añadimos encima de cada pechuga una cucharada de pesto y esparcimos bien.



Si no os gusta el pesto, podéis ponerle una sofrito de tomate casero, una olivada, una mezcla de quesos, etc.

Ahora cogemos una lámina de hojaldre de mantequilla y la cortamos en láminas como verás en las imágenes.



Cubriremos con estas láminas cada pechuga de pollo, sobreponiendo las láminas y remetiéndolo un poco por debajo de la pechuga, a continuación pintaremos con un poco de aceite de oliva.



Ahora vamos a preparar los tomates cherry , cogemos otra bandeja apta para el horno , y colocamos los tomates, añadiendo sal, pimienta y aceite de oliva, los removemos bien y ya podemos hornear las dos bandejas juntas, en el horno 220° durante 20 minutos.



Mientras se hornean las pechugas, vamos a preparar las judías verdes, cortando los extremos y cociéndolas en agua salada durante 7-10 minutos, deben quedar al dente. A estas judías les vamos a preparar un aderezo sabroso que haremos con los jugos que hayan soltado los tomates cherry horneados, y los jugos de las pechugas horneadas que hayan soltado.



Para ello retiramos los tomates de la bandeja, en el fondo de esta bandeja quedarán los jugos, a los que añadiremos un poco del agua de cocer las judías (un par de cucharadas), añadimos un poco de vinagre de vino y también los jugos de la bandeja del pollo. Lo hacemos todo en caliente para obtener una salsa caramelizada y sabrosa, que echaremos en la fuente de servir las judías removiéndolas bien.



Ya tendremos nuestras pechugas horneadas y listas para servir.



