

Pollo con Espárragos y Cebolla Caramelizada



Sirve:

6 porciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Chef John
Le Grand Gourmet
[Agregar un Comentario](#)

6 4 onzas
pechugas de pollo, sin hueso y sin piel
(113
g)
1 cucharada de
sazonador
(15
g)
1 cebolla morada, grande, rebanada tipo juliana con Cono #2
1 cucharada de
ajo, rallado con Cono #1
(5
g)
1 cucharada de
vino blanco (opcional)
(15
ml)
1 libra de
espárragos frescos, sin la parte inferior más dura
(450
g)

Preparación :

1. Espolvorea el pollo con el sazónador y deja reposar 10 minutos.
2. Precalienta la sartén eléctrica a 350°F/175°C.
3. Pon las pechugas de pollo en la sartén eléctrica, tapa y cocina hasta que se doren ligeramente.
4. Da la vuelta a las pechugas, tapa y dora por el otro lado. Deja la tapa de la sartén un poco abierta para permitir que las pechugas se doren.
5. Sigue cocinándop hasta que el pollo este³/₄ hecho, aproximadamente 12 - 15 minutos, dependiendo del grosor de las pechugas.
6. Retira el pollo de la sartén y reserva.
7. Pon las cebollas y el ajo en la sartén eléctrica y saltea hasta que se doren. La humedad y el azúcar natural de las cebollas

- hará que se empiecen a caramelizar.
8. Añade el vino blanco, si lo deseas.
 9. Añade los espárragos frescos, tapa y cocina 3-4 minutos. Los espárragos deben quedar crujientes y tener un color verde brillante.
 10. Pon las pechugas de pollo en la sartén y tapa.
 11. Cuando la Vapo-Valve™ comience a hacer clic, reduce la temperatura a 165°F/ 75°C para formar un sello al vapor.
 12. Sigue cocinando hasta que el jugo de las pechugas esté claro, aproximadamente 5-6 minutos.
 13. El pollo estará listo cuando el termómetro marque 170°F/77°C al insertarlo en la parte más gruesa de la pechuga.
 14. Para servir, pon las pechugas de pollo en un plato con los espárragos y la cebolla caramelizada por encima.

Consejos:

- Puedes utilizar zumo de manzana o caldo de pollo en lugar de vino blanco.
- Puedes acompañar este plato con tu pasta favorita o arroz.

Información nutricional por ración

Calorías: 155
Grasa Total: 2g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 66mg
Sodio: 77mg
Carbohidratos: 6g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 28g