Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Pollo Rebozado con Pecán y Arándanos

Sirve:

8 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Fácil, delicioso e imponente, este plato de pollo, bajo en grasas y en sodio, se derretirá en tu boca!

240 gramos de pan rallado (2 tazas)
120 gramos de arándanos desecados (1 taza)

Preparación :

1. En la procesadora de alimentos, combina el pan rallado, los arándanos, las nueces pecán, el perejil, la nuez moscada y la sal. Procésalos hasta lograr una textura igualada y fina. Pasa la mezcla a un bol grande y deja a un lado.
2. Corta cada pechuga de pollo por la mitad en horizontal. Coloca cada mitad de pechuga en papel encerado o film plástico, envuélvela, y golpea con un mazo de carne hasta que sean de menos de 1-cm de grosor.
3. Empana cada lado de la pechuga con la nueva mezcla de pan rallado.
4. Precalienta la sartén gourmet a temperatura media-baja. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca la carne en la sartén. Cocina durante aproximadamente 3 minutos, voltea, y cocina por unos 3 minutos más. Necesitarás cocinar de 4 en 4 filetes.
5. Corta las pechugas en diagonal y sirve con tu guarnición favorita.

Información nutricional por ración

Calorías: 540
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 68mg
Sodio: 425mg
Carbohidratos: 82g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 2g
Proteína: 32g