

Pechuga de pollo adobada al romero



Ingredientes

3 dientes de ajo

½ cta de maicena

8 ramitas de romero 1 cta de romero seco

1 cucharada de orégano seco y otra de comino seco

1 cucharada de pimentón dulce

8 tiras de pechuga de pollo (aprox 400 gr)

1 pellizco de pimentón picante

1 cta de sal

2 tiras de piel de limón y 3 ctas de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva

50 gr de vino blanco

10 gr de caramelo líquido

Personas: 4

Tiempo total: 25 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 20 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga en el vaso de la batidora los ajos, el romero seco, el orégano, el comino, el pimentón dulce, el pimentón picante, la sal, la piel de limón, 2 cdas de zumo de limón, el aceite y 20 gr de vino blanco y pique hasta obtener una salsa para macerar el pollo.

Ponga en un recipiente hermético las tiras de pollo y vierta por encima la marinada para que se impregnen bien.

Reserve en el frigorífico un mínimo de 4 horas.

Enrolle la tira de pollo alrededor de las ramitas de romero y selle cada rollo con un palillo o dos (reserve el resto der la marinada del recipiente).

Coloque los rollitos en una sartén, dándoles la vuelta para que se hagan bien por todos los lados, tape la sartén para que se terminen de hacer por dentro.. Retire y reserve.

Ponga en la sartén a temperatura baja el resto de la marinada y añada una cta de zumo de limón, el resto del vino blanco, el caramelo líquido y 50 ml de agua,

Coloque 30 ml de agua en una taza y eche la ½ cucharadita de maicena, remueva y añada al resto de los ingredientes de la sartén y remueva hasta obtener una salsa espesa,.

Coloque los rollos de pollo en una fuente y vierta la salsa por encima.

Pechuga de pollo adobada al romero(thermomix)



Ingredientes

3 dientes de ajo

½ cta de maicena

8 ramitas de romero 1 cta de romero seco

1 cucharada de orégano seco y otra de comino seco

1 cucharada de pimentón dulce

8 tiras de pechuga de pollo (aprox 400 gr)

1 pellizco de pimentón picante

1 cta de sal

2 tiras de piel de limón y 3 ctas de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva

50 gr de vino blanco

10 gr de caramelo líquido

Personas: 4

Tiempo total: 25 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 20 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga en el vaso los ajos, el romero seco, el orégano, el comino, el pimentón dulce, el pimentón picante, la sal, la piel de limón, 2 cdas de zumo de limón, el aceite y 20 gr de vino blanco. Triture 3 seg/vel7

Ponga en un recipiente hermético las tiras de pollo y vierta por encima la marinada para que se impregnen bien.

Reserve en el frigorífico un mínimo de 4 horas.

Enrolle la tira de pollo alrededor de las ramitas de romero y selle cada rollo con un palillo o dos (reserve el resto der la marinada del recipiente).

Coloque los rollitos en el recipiente varoma. Tape y reserve.

Vierta en el vaso el resto de la marinada y añada una cta de zumo de limón, el resto del vino blanco, el caramelo líquido y 50 ml de agua, y programe 13 min/varoma/vel1. Retire el varoma.

Coloque 30 ml de agua en una taza y eche la ½ cucharadita de maicena, remueva y añada al resto de los ingredientes del vaso y programe 2 min/100º/vel2.

Coloque los rollos de pollo en una fuente y vierta la salsa por encima.