

Pechugas de pollo en salsa



INGREDIENTES

- ◆ 2 pechugas de pollo en filetes
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 1/2 vaso de vino blanco
- ◆ harina
- ◆ perejil
- ◆ aceite de oliva
- ◆ agua
- ◆ sal

PREPARACIÓN

1.- Pedimos al carnicero que nos filetee las pechugas lo más finas posible. Las salpimentamos por ambos lados.

2.- En una sartén con un chorrito de aceite de oliva freímos a fuego vivo 1 ó 2 minutos por cada lado; aunque queden sonrosadas por el centro, se terminarán de hacer en la salsa.

3.- Reservamos las pechugas según las freímos.

En el mismo aceite, a fuego más suave, echamos una cucharadita de harina y mezclamos, añadimos un ajo machacado y el vino blanco. Si queda muy espeso añadimos agua hasta conseguir la textura deseada. Añadimos sal si fuese necesario.

4.- Colocamos los filetes de pechuga en la salsa, echamos perejil picado por encima y dejamos que hierva un par de minutos.