

Pechugas con Tomate

Escrito por Admin

4 pechugas de pollo
tomates
3 dientes de ajo
un chorrito de aceite
3 cucharas de pan rallado
media cucharadita de azúcar
1 ramita de perejil y sal

Preparación:

sazonar con sal las pechugas
lavar y cortar los tomates por la mitad
pelar y picar los dientes de ajo y el perejil
mezcla el ajo, el perejil, el azúcar, el pan rallado y la sal, remueve y reserva
enciende el horno a temperatura alta (240°C
unta con aceite la bandeja para horno y coloca sobre ella los tomates
vierte la mezcla reservada (ajo, perejil, azúcar,...) sobre los tomates y mételo todo en el horno
gratina unos 5 minutos a temperatura fuerte
mientras se gratina calentamos el resto del aceite en una plancha a fuego fuerte y colocar las
pechugas encima
dorar bien los filetes hasta que estén tiernos por dentro
emplatar y servir.