

Pechugas de pollo escabechadas

Subida por antonio el 01/02/2010

Etiquetas: Aves, Pollo, Segundos



INGREDIENTES

- 6 Pechugas de pollo (o perdices)
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla
- Tomillo
- Laurel
- 3 Dientes de ajo
- 1 Vaso de Vino Blanco
- 1 Vaso de Vinagre
- 3 Vasos de Agua
- 1 Vaso de Aceite
- Pimienta en grano
- Sal

PREPARACIÓN

Se pone aceite en una cacerola y se doran las pechugas con su caparazón. Se añaden las zanahorias, cebolla y ajos (todo muy cortado en juliana) y se rehoga bien unos minutos.

Se cubre con el vinagre, vino blanco y agua, salpiment ndolo. Incorporar el laurel y el tomillo y dejar cocer hasta que el pollo est  tierno. A media cocción se añaden unas patatas medianas peladas y enteras.

PRESENTACIÓN

Presentar en fuente redonda u oval, poniendo las pechugas cortadas en filetes y las patatas en el centro.