ESCALOPINES A LA MANTEQUILLA DE LIMÓN

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: LaCocina DeSole



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
La harina maicena, disolverla siempre en agua fría antes, pués si la echamos directamente a la salsa, al estar caliente se hacen grumos.

Descripción:

Ésta receta, es de nuestro amigo Karlos Arguiñano, la tengo... ¡¡uff!!... lo menos, casi 20 años, cuando hacía el programa en televisión española. La he preparado muchísimas veces y es que me encanta, así que os dejo como hacerla que, aunque es un poco entretenida es sencilla de hacer. Espero que os guste, la salsa queda genial.

Ingredientes para 2 personas :

- 2 2 pechugas de pollo
- 4 cucharaditas de 4 nueces de mantequilla
- media cucharadita de harina Maicena
- 1 vaso de 1 vaso de caldo de pollo
- 1 limón de Zumo de limón
- 2 patatas medianas
- un puñado de Zanahorias babys
- 4 ramitas de Brócoli
- al gusto de pimienta molida
- al gusto de Sal
- un chorreón de Aceite de oliva
- espolvorear de Perejil picado

Preparación:

Paso 1

Ingredientes: 2 Pechugas de pollo 4 nueces de mantequilla ½ cucharada de harina (maicena) 1 vaso de caldo Zumo de un limón 2 patatas medianas y zanahorias babys 4 ramitas de brócoli Sal, pimienta molida Aceite de oliva Perejil picado Preparación: En primer lugar, cocemos el brócoli en un poco de agua y sal durante 10 minutos, escurrimos y reservamos. A continuación, pelamos y torneamos las patatas, echándolas en una cacerola con agua y sal junto con las zanahorias. Dejamos cocer hasta que estén tiernas y reservamos.

Cortamos las pechugas de pollo en filetes y salpimentamos. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva doramos las pechugas de pollo hasta que estén hechas. Retiramos las pechugas y reservamos. En esa misma sartén con el aceite, echamos 3 nueces de mantequilla y el zumo del limón, le añadimos el vaso de caldo y dejamos reducir durante 5 minutos. Preparamos la guarnición, poniendo en otra sartén una nuez de mantequilla y salteamos las patatas junto con las zanahorias y el perejil picado. En un vaso con dos deditos de agua, agregamos la harina y lo mezclamos bien, seguidamente lo incorporamos a la salsa anterior cuando haya reducido. Hacemos movimientos vaivén para que se incorpore todo y dejamos medio minuto. Retiramos del fuego e incorporamos las pechugas reservadas. Movemos y listo. Ahora preparamos el plato, colocando las pechugas, la guarnición y las dos ramitas de brócoli. Salseamos sobre el pollo y... rico, rico como dice Karlos Arguiñano, un saludo amigo.