Pechugas de pollo con judías y champiñones

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

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 500 g de pechugas de pollo
- 500 g de judías verdes
- 225 g de champiñones
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 4 cucharadas de crema agria
- Aceite de oliva
- Ralladura de naranja
- Páprika
- Canela
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Paso 1

Precalentar el horno a 200º C. Llenar un cuenco con agua helada. Poner una cazuela con agua al fuego y, cuando comience a hervir, añadir las judías, cocerlas 3-4 minutos y pasarlas al agua helada. Escurrir bien y reservar. Salpimentar las pechugas y hacerlas a la plancha unos 2 min por cada lado. Pasarlas a una fuente de horno y asar 4-6 min. Mientras, saltear la cebolla picada. Añadir los champiñones en láminas y los ajos picados. Reservar. En un bol, mezclar crema agria, páprika, canela, pimienta y un poco de agua. Añadir a las verduras junto con la ralladura. Mezclar y servir con las pechugas.