pechugas de pollo al estragón

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

Creador: bertodu **Recetizador:** Cobra

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

El truco de esta receta:
al emplatar no poner mucha salsa, solo lo suficiente para cubrir las pechugas.También se puede hacer con muslos, pero tardan más tiempo

Descripción:
plato que viene bien, después de las fiestas para hacer dieta, a no ser que nos de por untar la salsa con media barra de pan

Ingredientes para 3 personas :

- 500 g de pechugas de pollo
- 1 brik pequeño de nata líquida
- una pizca de sal
- 1 cucharadita de estragón picado
- agua

Preparación:

Paso 1
preparar los ingredientes, comprar la pechuga fileteada o hacer los filetes muy finos, salarlos

Paso 2
poner en una cacerola al fuego las pechugas y cubrirlas de agua, tapar y dejar cocer, si son finas es suficiente con 5 minutos. Sacarlos y escurrirlos,

Paso 3
Reservar una taza del caldo de cocer las pechugas y añadirle el tetrabrik de nata y el estragón, hervir a fuego lento 5 minutos

Paso 4
volver a meter las pechugas en la cacerola y tenerlas otros 5 minutos tapadas a fuego lento y ya están listas para comer. Se pueden comer recién echas o frías, yo en este caso las he acompañado con verduras de

guarnición y como ya he dicho antes, son un plato apto para dietas hipocalóricas, siempre que se tenga en cuenta lo de no untar la salsa, que es lo más rico.