

filete de pollo al papillon rapido



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

Creador: Sonia Campos **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

puedes hacer tu propia mezcla de especias.

Descripción:

una forma facil y diferente de comer el pollo!!

Ingredientes para 4 personas :

- 1 hoja de papel para horno
- 4 filetes gorditos de pechuga de pollo
- , aceite de oliva .
- oregano, sal, pimenton, ajo en polvo y tomillo

Preparación:

Paso 1

corta el papel en 4 trozos, en un cuenco mezcla todas las especias, pinta cada papel con aceite, rocía cada pael con la mezcla de especias presionandolo un poco para que se fije bien, dobla el papel por la mitad y mete en medio un filete, ponlo en una sartén muy caliente y sin aceite unos 3min por cada lado a media temperatura y listo sacalo del papel y a comer