

Pollo a la parrilla relleno con tomate y albahaca



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 45min , Tiempo de cocción: 30min

Tiempo total: 1hrs. 15min , Número de porciones: 4

Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pollo-a-la-parrilla-relleno-con-tomate-y-albahaca>

Preparación

Coloque las pechugas sobre una tabla de cortar con los extremos puntiagudos hacia usted. Cortar horizontalmente a la mitad a lo largo largo. Abra las pechugas como un libro. Espolvoree cada pieza con sal y sazone con pimienta. Pasar a un plato y cubrir ambos lados con ajo y aceite. Dejar reposar 30 minutos. Caliente una plancha o sartén hasta que esté medio caliente. Colocar 3 hojas de albahaca en la mitad inferior de cada pechuga de pollo abierto, y encima 2 rodajas de tomate. Doble la otra mitad de pechuga de pollo, y asegúrelo con dos palillos de dientes o brochetas cortas. Lleve las pechugas a la parrilla y cocínelas, volteando una vez, hasta que estén doradas de ambos lados y pierda el color rosado en el centro, unos 15 minutos. Coloque en un plato de servir limpio; acompañar con ensaladas de hojas. Si lo desea, retire palillos de dientes o brochetas antes de servir.

Ingredientes

- 4 Pechugas de pollo deshuesadas
- 1/2 cucharadita/s Sal gruesa
- 1 poco Pimienta recién molida
- 2 diente/s Ajo picado
- 1 cucharada/s Aceite de oliva
- 12 hoja/s Albahaca fresca
- 2 Tomates cortados en rodajas finas

Categorías

Un día normal, Un día normal, Día Especial, Día Especial, Reducida en calorías, Económico, Aves y conejos, Vegetales, Ingrediente extra, Familia, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal

