



Pechugas en salsa con cebolla caramelizada y guisantes

2 Pechugas fileteadas
1 Lata de guisantes
2 Cebollas dulces
2 Huevos
2 Ajos
Aceite de oliva virgen
Pan rallado
Harina
Sal
Pimienta
Jerez

1-Salpimentamos las pechugas y las pasamos por huevo y pan rallado. Puedes cocinarlas al horno, precalentamos a 200°C y preparamos una bandeja grande, con papel sulfurizado o de aluminio pintado con aceite. Colocamos los filetes y horneamos alrededor de 15 minutos, les damos la vuelta y volvemos a hornear. El tiempo de preparación dependerá del grosor que tengan y del punto de cada uno.

También puedes freírlas en una sartén con AOVE

2- Partimos las cebollas en juliana y la caramelizamos siguiendo la receta que está en nuestra web.

3- Añadimos los guisantes a la cebolla caramelizada y mezclamos bien. Retiramos y reservamos.

4- En la misma sartén en el aceite sobrante doramos unos ajos, los retiramos y hacemos una salsa bechamel con jerez (añadimos agua o caldo de pollo si hace falta).

5- Agregamos a la bechamel las pechugas y dejamos cocinar un tiempo para que se mezclen los sabores.

7- Emplatamos los filetes de pechugas con la salsa acompañados de la cebolla caramelizada y los guisantes (que calentaremos si es necesario)