

Pollo mediterráneo

INGREDIENTES

● PECHUGAS DE POLLO	4
● ALCACHOFAS	250GR
● TOMATES DESECADOS	150GR
● ALCAPARRAS	3C
● ZUMO DE LIMÓN	2C
● AOVE	3C

PREPARACIÓN

EN PRIMER LUGAR SAZONA EL POLLO A TU GUSTO CON SAL Y PIMIENTA.

CALIENTA UN CHORRO PEQUEÑO DE ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO.

AÑADE EL POLLO Y COCÍNALO DURANTE 4 MINUTOS HASTA QUE SE DORE. DALE LA VUELTA Y COCÍNALO OTROS 4 MINUTOS POR EL OTRO LADO O HASTA QUE TAMBIÉN SE DORE.

RETIRA EL POLLO DEL HORNO Y DÉJALO EN UN PLATO.

AÑADE LAS ALCACHOFAS, LOS TOMATES DESECADOS, ALCAPARRAS Y EL ZUMO DE LIMÓN A LA SARTÉN A FUEGO MEDIO. CUANDO SE HAYA MEZCLADO BIEN REDUCE EL FUEGO A BAJO. AÑADE 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA Y MUEVE PARA QUE SE COMBINE TODO.

A CONTINUACIÓN AÑADE EL POLLO A LA SARTÉN JUNTO CON LAS VERDURAS A FUEGO MEDIO-BAJO Y COCÍNALO DURANTE 5-10 MINUTOS O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ COMPLETAMENTE COCINADO.