

Pechuga con tomate



Nombre de la receta

Pechuga con tomate

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

3

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Pechuga de pollo con tomate frito

Lugar originario de la receta

España

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 1 Kilo de tomates
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- 1 cucharadita de azúcar

- 1 pizca de bicarbonato (opcional)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Para hacer este sencillo plato, cortaremos nuestra pechuga limpia en taquitos como se ve en la foto y la salpimentamos.



2 A continuación en una sartén ponemos el aceite a calentar y doramos los trozos de pechuga por todos lados. No queremos que se nos cocinen, sólo que se sellen.



3 Cuando los tenemos dorados los sacamos y reservamos.



4 En la misma sartén añadimos el tomate pelado y troceado. También podemos utilizar tomate en lata entero o como en este caso tomate al baño maría. Salamos al gusto, añadimos el azúcar y la pizca de bicarbonato quien lo desee para que pierda la acidez. Dejamos cocinar durante unos 10 minutos a fuego medio pero sin que llegue a hacerse.



5 Ahora añadimos la pechuga reservada y cocinamos a fuego medio bajo hasta que el tomate esté a nuestro gusto. De esta manera la pechuga quedará jugosísima y se impregnará bien del sabor del tomate. Ya tenemos preparada nuestra receta.



Observaciones o consejos

Es la receta tradicional de pollo con tomate. El tomate no lleva cebolla frita ni ajo. Podemos acompañarla con unas patatas fritas.

Autor

Matilde Linares