



Recetario en Línea de Eddy Warman

POLLO BALSÁMICO CON TOMATES TOSTADOS

Los jugos de escapar de los tomates para asar se combinan con la miel y el aceite de oliva para hacer un jarabe barniz para cubrir los tomates y el pollo.

Preparación: 5 minutos; de cocción: 12 minutos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Rendimiento: 4 porciones (tamaño de la porción: 1 media pechuga de pollo y 1 / 4 de taza de tomates)

Ingredientes

1 tomate uva pinta

1 cucharada de miel

1 1 / 2 cucharaditas de aceite de oliva

1 / 2 cucharadita de sal, dividida

4 (6 onzas) sin piel, pechuga de pollo deshuesada mitades

1 / 2 cucharadita de pimienta recién molida negro

Aceite en aerosol

vinagreta de balsámico Ensalada Spritzer (como Wish Bone)

Preparación

1. Precaliente el horno a 450 °.

2. Combine los primeros 3 ingredientes en un tazón pequeño, mezcla de tomate en lugar de una hoja-revestidos jalea pan-roll. Hornee a 450 ° por 12 minutos o hasta que el tomate odres se rompen y empiezan a arrugarse, revolviendo una vez. Transferencia de los tomates en un bol, raspando los jugos en un tazón. Mezcle 1 / 4 cucharadita de sal en la mezcla de tomate.

3. Coloque cada mitad de pechuga de pollo entre dos hojas de envoltura de plástico de alta resistencia; libra a 1/4-inch espesor, utilizando un mazo para carne o en una sartén pequeña y pesada. Espolvoree el pollo de forma pareja con cucharadita de sal 1 / 4 y pimienta.

4. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Cubra la cacerola con aceite en aerosol. Agregue el pollo y cocine 3-4 minutos por cada lado. Coloque el pollo en platos individuales, untar cada mitad del pecho con 2 a 3 aplicaciones de spritzer de balsámico. Cuchara de tomate en forma pareja sobre el pollo.