El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Pechugonas borrachas

1h · 4 raciones · 465 kcal

Ingredientes

- **3** pechugas de pollo
- **1** cebolla o 2 pequeñas
- **6 dientes** de ajo
- **1** vaso y medio de cerveza (o más...)
- Cúrcuma
- Comino
- Orégano
- Tomillo molido
- Jengibre molido
- Albahaca seca
- **2 cucharadas** de mostaza Dijon
- Sal al gusto
- Aceite de garrafón
- Pan de masa madre
- **2 hojas** de albahaca fresca
- Aceite picante (opcional)

Elaboración

1. Cortar las cebollas y los ajos y reservarlos todo en un bol
2. Añadir un buen chorro de aceite de garrafón en la olla
3. Sellar las pechugas de pollo por los dos lados
4. Una vez bien selladas, añadir la cebolla y el ajo
5. Bajar el fuego al mínimo
6. Añadir la cúrcuma, un poquito de comino, mucho orégano, tomillo molido, jengibre molido y albahaca seca
7. Si se quiere, añadir algo picante
8. Añadir toda la mezcla y sal al gusto
9. Añadir dos cucharadas de mostaza Dijon y un buen vaso de cerveza
10. Tapar, dejar al fuego mínimo y remover para que no se pegue
11. Dejar una hora
12. Apagar el fuego
13. Tostar un buen pan de masa madre y echar un poquito de aceite en la base

14. Servir con las tiras de pollo y la salsa por encima, o machacar los trozos con un tenedor y cubrirlos con mucha salsa
15. Añadir poco a poco toda la mezcla y dos hojas de albahaca fresca
16. Añadir un toque de aceite picante si se quiere

RECOMENDACIONES

Si quieres, añade un poquito más de cerveza. Opcional: algo picante y un toque de aceite picante al final.

POR RACIÓN	40 g Proteínas	15 g Grasas	35 g Hidratos	3,1 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu
cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu