

Pechuga de pollo en salsa de prunas

Escrito por Paloma -

martes, septiembre 11, 2012



Este es uno de mis **platos de carne blanca** preferidos: **pechuga de pollo en salsa de prunas**, por lo jugoso de la textura, el **sabor agridulce** y lo fácil que resulta de hacer.

Todo un gustazo darle un bocado a la pechuga cuando está jugosa. Esa diferencia entre “mascar” una carne que se ha quedado apelmazada y seca y “saborear” cada trozo que nos ponemos en la boca, es también la diferencia entre masticar o engullir, porque una cosa lleva a la otra y porque si nos alimentamos indiferentemente sin disfrutar de la comida (no hace falta tampoco caer en la gula) sin darnos cuenta terminamos comiendo deprisa y tragando sin triturar, lo cual provoca digestiones pesadas, gases, hinchazón y mala leche... y eso no nos gusta a nadie.

La forma con la que cocinamos es importante. Al fin y al cabo estamos transformando las moléculas de los alimentos y alterando su composición. Y es importante a nivel de nuestra salud lo primero y a nivel de los resultados obtenidos en cuanto a textura y sabores cara a nuestro paladar, lo segundo.

Así que si conseguimos una **carne ligera, gustosa y agradable** comeremos con mejor humor... Seguro que alguien además de nosotros se beneficia.

Receta Pechuga de pollo en salsa de prunas

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

8 prunas peladas y sin hueso
1 [manzana](#) grande pelada, descorazonada y a gajos
1 [cebolla](#) grande pelada y a gajos
80 g de aceite virgen extra
Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 cucharada de canela
1 cucharadita de [Jenjibre](#) en polvo
25 g de anacardos
1 pechuga grande de pollo troceada a tacos

Preparación

Se pone todo en una olla de barro y se mete en el horno a 180°C durante ½ hora a ¾ hora, dependiendo de lo que caliente nuestro horno.

Nota: En lugar de pechugas se puede poner muslitos o cualquier otra parte del pollo.

Sugerencia: Si no estamos en temporada de prunas, podemos sustituirlas por ciruelas sin hueso con un chorro de limón.

Receta Pechuga de pollo en salsa de prunas

Adaptación a Thermomix

 40 min

Ingredientes (para 2 raciones)

8 prunas peladas y sin hueso
1 [manzana](#) grande pelada, descorazonada y a gajos
1 [cebolla](#) grande (unos 160 g) pelada y cortada a gajos grandes
80 g de aceite virgen extra
Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 cucharada de canela
1 cucharadita de [Jenjibre](#) en polvo
25 g de anacardos

1 pechuga grande de pollo troceada a tacos

Preparación

- 1.- Echamos dentro del vaso el aceite y la cebolla. Sofreímos **10 min/Varoma/vel 1**.
- 2.- Añadimos el resto de ingredientes y cocinamos programando **20 min/varoma/giro a la izquierda/vel cuchara**.

Nota: En lugar de pechugas se puede poner muslitos o cualquier otra parte del pollo.

Sugerencia: Si no estamos en temporada de prunas, podemos sustituirlas por ciruelas sin hueso con un chorro de limón.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Proteínas](#)

También te puede interesar:

All i pebre de rape y gambas

Timbal de aguacate y langostinos

Croquetas de pollo