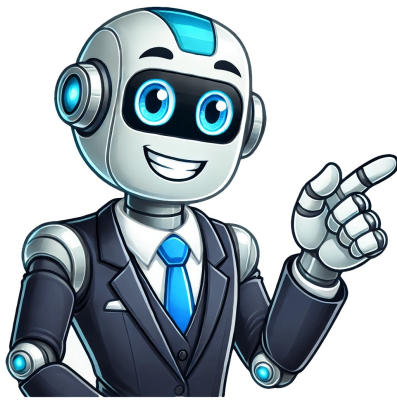


Continue





Nada mejor que comer unos filetes de pollo a la plancha cuando queremos empezar la dieta o cuando necesitamos empezar a comer más sano. Pues bien, con esta receta de RecetasGratis aprenderás una forma sencilla y práctica de hacer pechuga a la plancha, jugosa y con mucho sabor sin necesidad de usar nada de sal.Este no solo es un plato bajo en calorías, la pechuga a la plancha que compartimos también destaca por su elevado valor nutricional, compuesto por proteína, vitaminas y minerales. De esta forma, en apenas unos minutos tendremos una receta que nos aportará múltiples beneficios. Sigue leyendo para descubrir cómo hacer pechugas de pollo a la plancha. 1 Primero, reúne todos los ingredientes para preparar esta receta ligera. Usaremos limón para hacer que la pechuga a la plancha esté más jugosa, pero también puedes usar jugo de manzana en vez de limón. 2 Pica finamente el ajo y mézclalo con el zumo de limón y las especias. Unta muy bien los filetes de pollo con esta mezcla y deja que se marinen entre 19 y 15 minutos.Esta mezcla de especias la puedes modificar al gusto, lo importante es no usar sal y aún así hacer que nuestra receta de pechugas de pollo a la plancha quede jugosa y con mucho sabor. 3 Para cocinar las pechugas calienta bien la plancha o sartén, sin nada de aceite. Una vez caliente, colocala las pechugas y deja que se forme una costra con los jugos del marinado. Cuando veas que el pollo empieza a cambiar de color, dale la vuelta y cocina por el otro lado. 4 Pasados unos minutos ya estarán listas estas deliciosas pechugas de pollo a la plancha, jugosas y con mucho sabor. Y si estás haciendo dieta, te aconsejamos completar el plato con un guarnición de brócoli al vapor o arroz con cúrcuma. ¡Buen provecho! Si te ha gustado la receta de Filete de pechuga a la plancha, te sugerimos que entres en nuestra categoría de Recetas de pollo. 100 gramos de pechuga de pollo a la plancha contienen alrededor de 120-140 calorías. El número final dependerá totalmente de los condimentos utilizados y de si hemos usado aceite o no para su cocción.Aunque se puede cocinar la pechuga a la plancha sin ningún tipo de marinado, la mezcla de limón y especias le aporta un extra de sabor increíble. Además, el limón es diurético y digestivo, por lo que es totalmente apto para dietas de adelgazamiento. Por su parte, la pechuga de pollo es rica en proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales, ¡y muy baja en grasas! Por este motivo constituye uno de los ingredientes estrella de los menús para bajar de peso.Para conocer otros marinados y cocinar pechuga de pollo a la plancha de formas distintas, no te pierdas este artículo: "Cómo marinar la carne para asar". Recetas que no te puedes perder Sube la foto de tu Receta de Filete de pechuga a la plancha GuS5 19/05/2023 Muy fácil y rápidas de hacer. Quedan muy sabrosas !I matias 20/02/2023 Sería bueno que indicara el tiempo aprox que debe cocinarse por cada lado. Romeo 17/02/2022 sabe riquísimo Yolanda 16/07/2021 hola hieco yo las pechugas de pollo a la mexicana y quau mis hijos comieron bien rico.... Lili Carreño Vera 28/06/2021 Holi! Delicioso nutritivo fácil de preparar. Felicidades Tecortijogratis 28/05/2021 Siguen confundiendo caloría con caloría (que es mil veces más). Donde dice "100 gramos de pechuga de pollo a la plancha contienen alrededor de 120 mil-140 mil calorías". La ingesta promedio de una persona al día debe andar por los 2 millones y medio de calorías. ELIZABETH 23/10/2020 Excelente las recetas Isabella Herrera 09/06/2020 Maravilloso plato PABLO PEREZ 19/04/2020 Sencillo y sabroso Nataly 05/03/2020 Me encantan sus recetas fáciles y muy sabrosas Copettita Nely Copete 30/11/2016 Muy buenas las resetas Clara Inés Rodríguez 30/11/2016 Gracias por comentar! Foto subida por ELIZABETH:polloito a la plancha excelente receta Receta de Filete de pechuga a la plancha Buenas buenas! Si son cocineros experimentados de nuestro blog seguramente van a decir Paula Cocina pero esta receta es reeeeee fácil! ¡La hace cualquiera! Piensen otra vez: ¿Cuántas veces vamos a un restaurante y el pollo está seco? O hemos escuchado por ahí que la pechuga "es imposible que quede jugosa"? Así que hoy nos pusimos combativos y dijimos basta de decir no se puede! Aca tenemos data ultrasecreta (bueno no tanto) sobre cómo hacer el mejor pollo a la plancha: desde como sazonar la pechuga para que quede increíble, como hacer para que quede jugosa y que así y todo siga siendo saludable, etc etc etc. Tabla de contenidos La técnica de la plancha permite que las pechugas de pollo se cocinen de manera uniforme, lo que resulta en una carne jugosa y tierna. Al aplicar calor directamente a la superficie de la plancha caliente, se crea una costra dorada en el exterior, mientras que el interior se mantiene suave y tierno. Pueden acompañar el pollo a la plancha con una variedad de guarniciones y salsas saludables. Algunas opciones incluyen ensaladas verdes, puré de calabaza, wok de verduras, arroz integral, quinoa, batatas asadas, etc. El límite es su imaginación y lo que tengan en casa. Siguiendo estos tips el éxito está asegurado. Asegurarse que la plancha o sartén esté bien caliente antes de colocar el pollo. Esto ayudará a sellar los jugos y evitará que el pollo se pegue. No muevas el pollo constantemente mientras se cocina. Deja que se dore y forme una costra en el lado que está en contacto con la plancha antes de voltearlo. Evitar aplastar el filete de pollo a la plancha con la espátula mientras se cocina, ya que esto puede hacer que pierda sus jugos y se vuelva seco. Si deseas añadir más sabor al pollo, pueden marinarlo antes de cocinarlo. Usar marinadas a base de hierbas, jugo de limón, aceite de oliva, vinagre balsámico o salsa de soja. Si están preocupados por la cocción completa del pollo, pueden utilizar un termómetro de cocina para verificar que la temperatura interna alcance los 75 °C. ¿Cuántas veces en las dietas vemos que el médico nos recomienda comer pollo a la plancha? O lo vemos en dietas para bajar de peso o sugerido por nutricionistas. Entonces nos preguntamos qué tan saludable es comer pollo a la plancha? Vamos a ver una aproximación de los valores nutricionales por cada 100 gramos de pechuga de pollo a la plancha sin piel: Calorías: aproximadamente 165 calorías. Proteínas: alrededor de 31 gramos. Grasas: aproximadamente 3.6 gramos. Carbohidratos: menos de 1 gramo. ¿Y esto qué significa entonces? Significa que el pollo a la plancha es una excelente fuente de proteínas magras. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, así como para la salud muscular. En términos de grasas, el pollo a la plancha tiene una cantidad relativamente baja de grasas totales y grasas saturadas. Se pueden sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, hierbas frescas o secas, y especias como el pimentón, el comino o la paprika, para realizar su sabor.Las pechugas de pollo a la plancha son muy versátiles y se pueden servir de muchas formas. Se pueden cortar en rodajas y utilizar en ensaladas, wraps y sandwiches. Aunque la pechuga de pollo a la plancha es una opción saludable, la forma en que se sazone y acompañe puede afectar su perfil nutricional. Es importante moderar la cantidad de sal,salsos o condimentos ricos en grasas o azúcares que se agregan para mantener un plato equilibrado y saludable. Al cocinar las pechugas de pollo a la plancha, se evita el uso adicional de aceites o grasas, lo que las convierte en una alternativa más saludable en comparación con otras formas de cocción como freír o empanar. Pero en esta receta damos la opción para evitar que la misma se pegue. Rinde: 2 porciones Tiempo de preparación: 30 minutos 2 pechugas de pollo sin hueso ni piel Sal y pimienta al gusto Aceite de oliva (opcional, para untar la plancha) Calentar una plancha o sartén antiadherente a fuego medio-alto. Opcional untar ligeramente la superficie de la plancha con un poco de aceite de oliva para evitar que el pollo se pegue. Sazonar ambos lados de las pechugas con sal y pimienta a gusto. Colocar las pechugas de pollo en la plancha caliente. Cocinar cada lado durante aproximadamente 6-8 minutos, volteándolas una vez a la mitad del tiempo de cocción. Asegurar que el pollo esté completamente cocido y alcance una temperatura interna de al menos 75 °C. Una vez que el pollo esté cocido, retirar de la plancha y dejar reposar durante unos minutos antes de cortarlo o servirlo. Esto permitirá que los jugos se distribuyan dentro de la carne, manteniéndola jugosa y sabrosa. Cortar las pechugas de pollo en rodajas o servir las enteras. Acompañarlas con la guarnición de preferencia. Espaguetis con pesto de calabacín, pollo y tomate seco guirné Esta receta es una deliciosa reinterpretación de la clásica pasta al pesto, en la que el calabacín se convierte en el ingrediente estrella de una salsa suave, cremosa y mucho más ligera que la tradicional. Acompañamos los espaguetis con pechuga de pollo saltada, aportando proteína y textura, y los coronamos con tomates secos, que añaden un toque dulce e intenso que equilibra el conjunto. Es un plato completo, colorido y lleno de matices, perfecto para quienes buscan cuidarse sin renunciar al sabor. Cuando el calabacín esté hecho, lo trituramos junto con: las hojas de albahaca, las nueces, el AOVE, el ajo, un chorrito de zumo de limón y un poco de parmesano. Así se prepara esta receta: 1 Ponemos a cocer los espaguetis integrales en agua con sal. Mientras se cocinan, vamos preparando el resto: 2 En una sartén, saltamos los calabacines con un chorrito de AOVE y una pizca de sal. 3 En otra sartén, cocinamos las pechugas de pollo a la plancha con un poco de sal y pimienta. Cuando estén listas, las cortamos en daditos. 4 Cuando el calabacín esté hecho, lo trituramos junto con: las hojas de albahaca, las nueces, el AOVE, el ajo, un chorrito de zumo de limón y un poco de parmesano. 5 Tritura hasta conseguir una textura cremosa de pesto. Ajusta con un poco de agua de la cocción de la pasta si queda muy espeso. 6 Cortamos los tomates secos en daditos. 7 Una vez escurrida la pasta, la pasamos a una de las sartenes que utilizamos antes, añadimos el pesto de calabacín y mezclamos todo bien a fuego bajo, solo para integrar los sabores. 8 Servimos los espaguetis en los platos y por encima colocamos los daditos de pollo y de tomate seco. Prueba a hacer esta receta y compártela en tus redes sociales con el hashtag #RecetasBrillantes. Para conocer más recetas como esta, consulta el menú semanal en Guirné. Pechugas de pollo a la plancha marinadas con limón y hierbas, servidas con una ensalada fresca de temporada,¿Buscas una comida rica, sana y rápida? Las pechugas de pollo a la plancha son la solución ideal. Esta receta, perfecta para cualquier ocasión, te permite disfrutar de una carne jugosa y llena de sabor en cuestión de minutos. Olvídate de las pechugas secas e insípidas, con esta guía paso a paso lograrás un plato delicioso que encantará a toda la familia.La técnica de cocinar carnes a la plancha se remonta a tiempos antiguos, cuando la necesidad de conservar los nutrientes y el sabor de los alimentos era primordial. Hoy en día, las pechugas de pollo asadas son un básico de la cocina moderna, apreciadas por su sencillez, versatilidad y valor nutricional.2 pechugas de pollo fileteadas1 limón2 cucharadas de aceite de olivaPimienta molida al gustoEscamas de sal al gusto(Opcional: hierbas provenzales, ajo en polvo, pimentón dulce)Como Hacer Pechuga De Pollo [Secreto: Muy Jugosa y Dorada]Extiende los filetes de pechuga de pollo en un plato amplio.Exprime el limón por encima de las pechugas para aportarles un toque de frescura y jugosidad.Agrega el aceite de oliva y espárcelo bien sobre ambos lados de los filetes.Espolvorea pimienta molida al gusto y asegurate de sazonar ambos lados por igual.(Opcional: añade tus especias favoritas).Deja macerar las pechugas durante al menos 30 minutos (o hasta 2 horas en la nevera para un sabor más intenso).Calienta una sartén a fuego medio-alto con un poco de aceite de oliva.Cuando esté bien caliente, colocala las pechugas y cocinalas durante 1 minuto por cada lado para sellarlas.Reduce el fuego a medio, dales la vuelta de nuevo y deja que se cocinen 5-7 minutos más (dependiendo del grosor) para que queden bien jugosas por dentro.Una vez listas, retíralas del fuego y espolvorea unas escamas de sal por encima para realzar el sabor.Sirve las pechugas calientes y acompaña las con una ensalada o tu guarnición favorita.Marinado: El marinado es clave para unas pechugas jugosas y llenas de sabor. Experimenta con diferentes marinados (hierbas, especias, yogur, etc.).Temperatura: La sartén debe estar bien caliente para sellar las pechugas rápidamente y evitar que se sequen.Tiempo de cocción: No cocines las pechugas demasiado tiempo, ya que se volverán secas y duras. Utiliza un termómetro de cocina para asegurarte de que alcanzan la temperatura interna adecuada (74°C).Sartén: Utiliza una sartén antiadherente o una plancha para evitar que las pechugas se peguen.Presentación: Sirve las pechugas enteras o fileteadas, acompañadas de una ensalada fresca y colorida. Decora con unas rodajas de limón y perejil fresco picado.Guarniciones: Las pechugas hechas a la plancha combinan con una gran variedad de guarniciones: arroz integral, quinoa, verduras al vapor, puré de patatas, patatas asadas, etc.Acompañamientos: Salsas ligeras como una vinagreta de mostaza y miel, una salsa de yogur y hierbas frescas, o un chimichurri casero.Maridaje: Un vino blanco seco (Albariño, Verdejo) o una cerveza artesanal ligera (Pale Ale, Lager) realzan el sabor del pollo.¿Cómo puedo evitar que las pechugas de pollo se sequen? Marina las pechugas durante al menos 30 minutos.Cocínalas a fuego medio-alto y no las cocines demasiado tiempo.Utiliza un termómetro de cocina para controlar la temperatura interna.¿Se pueden usar otras partes del pollo?Sí, puedes usar muslos o contramuslos, pero ajusta el tiempo de cocción según el grosor de la carne.¿Puedo preparar esta receta en la parrilla?Sí, simplemente sigue los mismos pasos pero cocina las pechugas en una parrilla bien caliente.¿Qué tipo de marinados puedo usar?Puedes usar marinados a base de limón, ajo, hierbas provenzales, especias (pimentón, comino, curry), yogur, etc.Las pechugas de pollo a la plancha no solo son deliciosas y versátiles, sino que también aportan numerosos beneficios nutricionales que las convierten en un aliado indispensable para una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.Alto contenido de proteínas magras: Las pechugas de pollo son una excelente fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para la construcción y reparación de tejidos, el desarrollo muscular y el mantenimiento de un peso saludable.Bajo en grasas saturadas: Al ser cocinadas a la plancha sin piel, las pechugas de pollo son naturalmente bajas en grasas saturadas, lo que contribuye a la salud cardiovascular y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.Fuentes de vitaminas y minerales: Las pechugas de pollo aportan vitaminas del grupo B (niacina y vitamina B6), fósforo y selenio, nutrientes importantes para el metabolismo energético, la función nerviosa, la salud ósea y la protección celular contra el daño oxidativo.Versatilidad y adaptabilidad: Su sabor neutro permite combinarlas con una gran variedad de ingredientes y preparaciones, adaptándose a diferentes gustos y necesidades dietéticas.¿Incorpora las pechugas de pollo a la plancha a tu dieta y disfruta de sus múltiples beneficios para la salud! ¿Tienes alguna pregunta o sugerencia? ¡Déjanos un comentario y comparte esta receta con tus amigos y familiares! Si estás cansado de comer pechugas de pollo a la plancha secas y con poco sabor, has llegado al post perfecto. Hoy comparto como preparar unas pechugas de pollo a la plancha súper jugosas y mis trucos (bueno, los de mi abuela) para que el pollo a la plancha te quede perfecto: dorado por fuera y tierno por dentro. El resultado: ¡unas pechugas de pollo perfectas en 15 minutos! Las puedes sazonar o, si tienes un poco mas tiempo, también comparto mi marinada de ajo y limón si quieres dardles más sabor y tienes 20 minutos de más. La técnica de cocción a la plancha consiste en poner el pollo en una sartén caliente hasta que los bordes estén dorados y el exterior quede sellado, de modo que retenga todos sus jugos dentro para que, una vez cocido, quede jugoso. Es la forma más rápida de cocinar pechugas de pollo, y me refiero a que en 15 minutos lo tendrás listo. Sí, son solo 15 minutos desde que lo pones en la sartén hasta que terminas, sin contar la marinada la cual es opcional y la cual puedes hacerla con antelación para ahorrar tiempo. Esta receta es la forma más rápida de hacer pollo a la plancha, pero si eres tan fan del pollo como yo, tienes que probar mis recetas con pollo para almuerzos y cenas, en ensaladas, guisos, fajitas, con verduras... ¡Hay muchas opciones! Para hacer unas pechugas de pollo a la plancha perfectas necesitas una buena sartén y aceite para engrasarla. También querrás sazonar el pollo con especias para darle sabor o hacer una marinada para que queden aún más sabrosas. Aquí te dejo mi marinada rápida de limón. Siguiendo mis trucos al cocer las pechugas y dejándolas marinar unos 20 minutos, las pechugas de pollo quedarán jugosas y deliciosas. Recuerda también que no hay que lavar las pechugas. Ya sea que las mires o no, en este post te explico por qué NO debes lavar el pollo. Esta receta lleva ingredientes simples que portan mucho sabor. Para preparar pechugas de pollo marinadas necesitas: Pechugas de pollo: sin piel ni huesos. Aceite de oliva: el componente graso necesario para la marinada. Cáscaras de limón: da un toque fresco y sabroso. Zumo de limón fresco: un cítrico espectacular para marinar pollo. Ajo rallado: ¡más sabor! Orégano seco: solo un poco alcanza para dar mucho sabor. Sal y pimienta negra: los clásicos, para sazonar. Si prefieres no marinarlas, asegurate de condimentarlas con sal y pimienta. La receta no podría ser más fácil y rápida. En serio. Estos son los pasos para preparar unas pechugas de pollo a la plancha jugosas y perfectas para el almuerzo o la cena. MarinaColoca todos los ingredientes de la marinada en una bolsa hermética y agrega el pollo. Déjalo marinar en la nevera por 20 minutos o toda la noche. Calienta la sarténColoca 1 a 2 cucharadas de aceite en una sartén grande de acero inoxidable o de hierro fundido, a fuego medio-alto. Deja que la sartén se caliente bien. Agrega el polloPon las pechugas de pollo en la sartén, haciéndolo en tandas si es necesario. Tienes que escuchar un chisporroteo cuando el pollo toque la sartén caliente. CocinaCocina el pollo de un lado durante 6 minutos o hasta que la parte de abajo esté dorada y crujiente. Dale la vuelta y cocina por otro lado 5 a 5 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 74 C (165 F). Deja reposarRetira las pechugas de pollo de la sartén y déjalas reposar 5 minutos antes de servirlos o cortarlas. En este vídeo te muestro cómo de fácil es hacer pechugas de pollo a la plancha: Para conseguir unas pechugas de pollo a la plancha perfectas, o para saltear cualquier otra comida, es de gran ayuda contar con una sartén de buena calidad que cocine de forma pareja. Las de acero inoxidable o de hierro fundido son una gran opción. En ambas, la convección del calor hace que el pollo se cocina uniformemente y obtengamos esos irresistibles bordes dorados y ligeramente crujientes. Las pechugas de pollo suelen ser más gruesas en la parte de arriba, y más delgadas y angostas en el otro extremo. Esto hace que la parte inferior esté cocida antes de que la superior alcance los 74C (165F), entonces la mayor parte de la pechuga queda seca y demasiado cocida. Para evitar que se cocinen de forma despareja, lo más fácil es cortarlas en mitades, haciendo un corte horizontal en la pechuga desde el centro. Quedará como un libro abierto y ambas partes tendrán el mismo grosor, logrando así unas pechugas de pollo a la plancha súper jugosas. Definitivamente vale la pena invertir 2 minutos para cortarlas en mitades. En este post te enseño paso a paso cómo filetear las pechugas de pollo. Con esta receta también puedes cocinar filetes de pollo a la plancha, lo que cambia es el tiempo de cocción. Al filetear las pechugas, quedan de tamaño parejo y con la mitad del grosor, de modo que se cocinan más rápido, en unos 3 minutos por lado. Es importante que las pechugas de pollo estén bien condimentadas con especias secas y con sal antes de cocinarlas a la plancha o en el horno. Porque, hay que decirlo, aunque las pechugas de pollo son una de nuestras partes favoritas del pollo, no son tan sabrosas como si haces un pollo entero al horno. Así es como hay que sazonar las pechugas de pollo cuando usas especias: Seca las pechugas de pollo con papel de cocina. Condimenta de ambos lados con sal, pimienta (si la usas) y tus especias favoritas. El pollo es una gran fuente de proteínas y puede combinarse con pastas y verduras para armar todo tipo de platos. Te recomiendo probar mi receta de Pollo con Pimientos y Cebolla o la deliciosa Pasta Alfredo con Pollo y Brócoli. Lo puedes preparar con antelación y tenerlo listo en la nevera para sumar proteínas a tus comidas. Si tienes sobras de pollo, puedes hacer una Ensalada de Pollo con Mayonesa para un almuerzo rápido y nutritivo en la oficina. Pero, ¿es saludable? ¡Sí! Cocinar a la plancha es un método saludable porque se usa muy poco aceite. Además, es fácil conseguir una comida muy sabrosa con solo algunos ingredientes básicos. Si te estás preguntando cuántas calorías tiene este plato, son aproximadamente unas 130 calorías por cada 100 gramos de pechuga de pollo. En esta receta, una ración equivaría a una pechuga (aproximadamente 125 g), es decir, unas 162 calorías por ración, aunque no todas las pechugas tienen el mismo tamaño. Más abajo encuentras el detalle de la información nutricional en la receta. Aquí te comparto unos tips adicionales para las pechugas de pollo a la plancha que salgan espectaculares. Cocina de acuerdo a la temperatura internaLa clave para que el pollo salga tierno es en cuenta la temperatura y no el tiempo. 1 o 2 minutos antes de que se cumpla el tiempo de cocción especificado en la receta, usa un termómetro para carnes para medir la temperatura de la parte más gruesa de la pechuga. Una vez que el pollo alcance una temperatura interna de 74 C (165 F), es hora de sacarlo del fuego. Asegúrate de que la sartén esté calienteEl truco para que el pollo quede bien sellado es ponerlo en una sartén engrasada CALIENTE. Para asegurarme de que sea así, suelo echar un par de gotas de agua en la sartén. Si chisporrotea, significa que está lo suficientemente caliente. No lo toquesUna vez que pones el pollo en la sartén, deja que se cocine por 6 minutos, sin tocarlo. Si intentas moverlo, el pollo se adherirá a la sartén y se interrumpirá la cocción. Corta las pechugas en mitadesLa forma más rápida de cocinar pollo y que quede jugoso! Mantén la temperatura media-altaSi la temperatura es demasiado alta, el aceite se quemará y el pollo se cocinará por fuera, pero el centro quedará crudo, lo que dará por resultado unas pechugas secas y de sabor amargo. Mantén la temperatura media-alta y todo saldrá bien. Si bien el pollo a la plancha es riquísimo, estoy segura que querrás acompañarlo con algo. Puedes usarlo para ensaladas, como la Ensalada de Invierno con Verduras, sobre un colchón de cuscús o probarlo con uno de estos deliciosos acompañamientos: ¿Quieres preparar unas pechugas de pollo a la plancha súper jugosas? Con esta receta fácil y rápida el pollo queda tierno y delicioso. Imprimir Pin 2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva1 limón, zumo y ralladura2 dientes de ajo, rallados o picados1 cucharadita de orégano seco1 libra (500 g) de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel½ cucharadita de sal¼ cucharadita de pimienta negra1 cucharada de aceite de oliva En una bolsa hermética grande, mezcla todos los ingredientes listados en la receta menos las 2 cucharadas de aceite de oliva para cocer el pollo a la plancha. Añade las pechugas de pollo, cierra y guarda en la nevera por 20 minutos.Si no quieres marinar el pollo con sabor a limoncito, simplemente distribuye la sal y la pimienta a las pechugas de pollo. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Coloca las pechugas de pollo en la sartén y cocina por 6 minutos sin moverlas Una vez que la parte de abajo está dorada y se desprende fácilmente de la sartén, dale la vuelta y cocina por otros 3 a 5 minutos (depende del grosor de las pechugas) o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 74C (165F). Retira las pechugas de pollo del fuego y déjalas reposar por 5 minutos cubiertas con un plato o papel de aluminio antes de servirlos o cortarlas. El reposo ayuda a atrapar los jugos dentro. Serving: 1 pechuga | Calorías: 162kcal | Protein: 26.6g | Fat: 5.4g | Saturated Fat: 1g | Cholesterol: 86.2mg | Sodium: 478mg Pechugas de pollo a la plancha con cebolla caramelizada con este toque dulzón que la hacen únicas. Crédito: Shutterstock Disfruta estas deliciosas pechugas de pollo a la plancha con cebolla caramelizada, una receta sencilla, sabrosa y con un toque elegante. Aprende a prepararlas con Comedera. Este platillo casero es ideal para una cena ligera. La cebolla caramelizada, protagonista absoluta, se fusiona con la carne magra del pollo, aportando dulzor y realzando el sabor general. Una receta práctica que demuestra cómo, con pocos ingredientes, se puede lograr una comida con carácter y sofisticación. Tiempo de preparación 10 minutos minutos Tiempo de cocción 35 minutos minutos Tiempo total 45 minutos minutos 2 pechugas de pollo 2 cebollas grandes 1 cdita de vinagre balsámico 1 cdita de mostaza Dijon 2 cdas de aceite de oliva Sal al gusto Pimienta al gusto Pela las cebollas y corta en finas tiras. Calienta una sartén con aceite de oliva y sofríe las cebollas a fuego medio hasta que vayan caramelizando. Debes mover cada cierto tiempo para que no se peguen. Cuando las cebollas estén melosas y hayan soltado ese líquido espeso, vierte el vinagre balsámico y una pizca de sal para acentuar las sabores. Mezcla, apaga y reserva. Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta al gusto y la mostaza Dijon por ambos lados. Calienta una sartén con aceite de oliva y cuando esté caliente, cocina las pechugas de pollo de 5 a 6 minutos por cada lado o hasta que queden doradas. Una vez las pechugas estén listas, sírvelas con la cebolla caramelizada por encima. Consejos para hacer estas pechugas de pollo a la plancha con cebolla caramelizada Puedes cortar las pechugas en medallones, milanesas, cubos o tiras. Si eliges medallones o milanesas, procura que no sean demasiado gruesos. Corta las cebollas en julianas finas para que se transparenten y caramelicen más fácilmente. Usa cebolla blanca o morada, ambas funcionan muy bien para caramelizar. No es necesario añadir azúcar, al cocinarse lentamente, la cebolla suelta sus jugos y se carameliza de forma natural. El vinagre balsámico y una pizca de sal ayudan a equilibrar el dulzor. Una vez cocinados, reservamos los filetes y, en la misma plancha, ponemos los 12 pimientos del piquillo, los salamos al gusto y los cocinamos hasta que se tuesten ligeramente. Emplatamos las pechugas de pollo a la plancha, añadimos un poco de perejil picado fresco por encima y acompañamos con los pimientos del piquillo. Resumen fácil de preparación Fileteamos las pechugas Engrasamos una plancha, la llevamos al fuego, colocamos los filetes de pollo y salamos Una vez dorados, les damos la vuelta y volvemos a salar Cocinamos los pimientos del piquillo en la misma plancha, emplatamos y... ¡A disfrutar! La pechuga de pollo es un ingrediente versátil, saludable y delicioso, perfecto para preparar comidas rápidas y nutritivas. En esta receta, te mostré cómo cocinar pechugas de pollo a la plancha, logrando un sabor jugoso por dentro y dorado por fuera, ideal para acompañar con una ensalada, arroz o papas! Además, es una receta baja en calorías y alta en proteínas, perfecta para una comida ligera o para los días en los que buscas algo rápido pero sabroso. Receta de Pechuga de Pollo a la Plancha Ingredientes: 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel 2 cucharadas de limón (opcional) Sal y pimienta al gusto 1 cucharadita de hierbas secas (tomillo, orégano o romero) 1 cucharada de mostaza (opcional, para darle un toque extra de sabor) Instrucciones: Preparar las pechugas de pollo: Lava las pechugas de pollo con agua fría y sécalas bien con papel de cocina. Si las pechugas son muy gruesas, puedes filetearlas por la mitad o golpearlas ligeramente con un mazo para que tengan un grosor uniforme, lo que ayudará a que se cocinen más rápido y de manera más pareja. Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta, las hierbas secas, el ajo picado (o en polvo) y el jugo de limón. Si prefieres un toque más especial, puedes añadir mostaza en la marinada para darle un sabor extra. Cocinar las pechugas de pollo: En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente, colocala las pechugas de pollo en la sartén. Cocina durante 5-7 minutos por cada lado, dependiendo del grosor de las pechugas, hasta que estén doradas y completamente cocidas por dentro. Puedes verificar la cocción utilizando un termómetro de cocina (la temperatura interna debe ser de 75°C o 165°F). Si el pollo está dorado por fuera pero aún no está completamente cocido por dentro, puedes tapar la sartén y reducir el fuego para que se termine de cocinar con el calor residual durante unos minutos adicionales. Servir: Una vez que las pechugas de pollo estén listas, retíralas de la sartén y deja reposar durante unos minutos antes de cortarlas. Esto ayudará a que los jugos se distribuyan uniformemente, haciendo que el pollo quede más jugoso y sabroso. Pueden acompañar las pechugas con una guarnición de verduras, arroz integral, papas al horno o una ensalada fresca. Consejos para una Pechuga de Pollo Perfecta: Marinado: Si tienes tiempo, marinar las pechugas de pollo durante 30 minutos o incluso toda la noche en el refrigerador con aceite de oliva, limón, ajo y tus hierbas favoritas le dará un sabor aún más delicioso. Cocción uniforme: Para que el pollo quede más jugoso y cocinado uniformemente, asegurate de usar un fuego medio-alto y no apresures la cocción. Añadir sabor: Si te gustan los sabores ahumados, puedes añadir un poco de pimentón o comino a la marinada. Para dar un toque picante, añade chile en polvo o salsa picante. Evita secar el pollo: No sobrecoccines las pechugas. Si cocinas demasiado el pollo, puede volverse seco y menos sabroso. Mantén el tiempo de cocción en el rango recomendado y verifica la temperatura interna para estar seguro de que está cocido. Variaciones: Pecha de pollo al curry: Para darle un giro exótico, agrega curry en polvo, jengibre fresco y yogur a la marinada. Cocina las pechugas como en la receta original y obtendrás un pollo con un sabor vibrante y lleno de especias. Pechuega de pollo a la parrilla: Si prefieres un toque más ahumado, puedes preparar las pechugas de pollo a la parrilla. Simplemente sazónalas con las mismas especias y cocínalas en la parrilla por 5-6 minutos por cada lado. Pechuga de pollo rellena: Si buscas algo un poco más elaborado, puedes abrir las pechugas de pollo por la mitad y rellenarlas con espinacas, queso mozzarella y tomates secos al sol. Luego, ciérralas con palillos y cocínalas como en la receta anterior. Conclusión: Las pechugas de pollo son una opción fantástica para una comida rápida, sabrosa y saludable. Esta receta es ideal para quienes buscan algo sencillo pero lleno de sabor. Puedes personalizarla con diferentes hierbas y acompañamientos según tus gustos, y lo mejor de todo es que puedes tener una comida deliciosa lista en menos de 30 minutos. ¡Animate a prepararlas y disfruta de una receta fácil que siempre será un éxito! (Visitad 34 times, 1 visits today) Categorías Aves y Caza, POLLO Una de las mejores recetas para aprender a preparar es la de la Pechuga A La Plancha. Es una receta de pollo muy versátil que puede servirse como plato principal o incluso como aperitivo. La Pechuga a la Plancha es muy fácil de hacer. Solo tienes que cortar, sazonar y cocinar. El resultado es un pollo jugoso y perfectamente sazonado. Esta es la receta de pechuga de pollo que querrás repetir una y otra vez. Es una receta rápida y fácil para hacer cualquier día de la semana que puedes servir junto con una rica yuca frita. Este es el pollo que uso junto con mis pan de hamburger de papa para hacer los mejores sandwiches de pollo. Pero es una proteína excelente para añadir a mi ensalada caribeña. Jump to: [Prepara 4 porciones en solo 20 minutos! No necesitas ingredientes ni utensilios especiales para esta receta. Pechuga de pollo- Usé dos pechugas de pollo grandes. La cantidad dependerá de lo grandes o pequeñas que sean. Entre ambas pechugas, fueron 1 ½ libra. Una buena alternativa es usar una pechuga que viene ya en filetes, así te ahorras el proceso de cortar. Aceite- El aceite tiene dos funciones. Primero, nos ayuda a distribuir mejor el condimento y ayuda a sellar el pollo. Puedes usar tu aceite preferido o mantequilla. Condimentos- Para los condimentos, quise usar ingredientes que casi todos tenemos ya en casa. Usé sal, pimienta, ajo en polvo, caldo de pollo y pimentón o paprika. Foto 1: Primero, retira el exceso de grasa del pollo. También, retira los tendones si ves algo. Foto 2: Ahora, aplana el pollo hasta que los trozos queden parejos. Puedes hacerlo con un mazo de carne o con algo pesado. Yo usé el mazo de mi pilón puertorriqueño. Foto 3: Sazona el pollo. Puedes simplemente ponerlo en un bowl grande, agregar el aceite y todos los condimentos y mezcla. O puedes mezclar todos los condimentos con el aceite, hacer una pasta y luego sazonar todo. Si quieres ensuciar menos, hecha todo en una bolsa ziplock y mezcla. Foto 4: Necesitas una sartén grande para cocinar el pollo, ya que quieres que cada pieza quede plana. Pon el fuego a medio-alto y cocina durante 10 minutos. Dale la vuelta a la mitad del tiempo de cocción para que coja colorcito uniformemente. Puedes usar las sobras para hacer pollo desmenuzado y hacer quesadillas, burritos o lo que quieras. Puedes sazonar el pollo a tu gusto y seguir el método de cocción. ¿Hiciste esta Receta de Pechuga A La Plancha? Deja una calificación de estrellas 5- estrellas si te gusto, un comentario o una pregunta abajo. Vídeos de las recetas en YouTube. Siguenos en nuestra Pagina de Facebook. O mantente al día con nosotros en Instagram y Pinterest. Inicio » Recetas » Platos Principales En English Receta Video Tanto si piensas servir la cenar como si tienes invitados, esta Pechuga de pollo a la plancha será sin duda en un éxito. La receta es estupenda para invitados porque es rápida, económica, fácil de hacer, y sabrosa. Este delicioso filete de pollo a la plancha salvará el día. Por Clara Gonzalez - Revisado: 25 Feb 2025. Publicado: Apr 27, 2023. Pechuga a la plancha. Si estás buscando una rica pechuga a la plancha fácil, colorida y sabrosa, te presento esta con ricos ingredientes de la cocina dominicana. Es la forma perfecta de cocinar pechuga de pollo sin que se reseque. Esta versátil receta puede prepararse a la plancha en la estufa, en una sartén, o a la parrilla, y requiere solo unos minutos de cocción. La pechuga a la plancha es pechuga de pollo marinada o sazonada y cocida en una plancha o sartén en calor seco y sin freír. Es un plato popular para quienes prefieren carnes magras y saludables. La pechuga de pollo es un corte que se cuece más rápido, es magro (bajo en grasa), y muy versátil en la escogencia de sazones y especias. Puedes ver más en la información nutricional bajo la receta. Pechuga de pollo a la plancha. Bija (achiote, anato): Este es un popular ingrediente en nuestra cocina, y da un color muy bonito a los filetes de pollo. A los dominicanos no nos gusta el pollo blanco, y este truco es perfecto para ello, pero no es absolutamente necesario, así que si no encuentras bija, no le agregues. Salsa de soja: Puedes agregar una cucharada de salsa de salsa de soja, o de salsa inglesa (worcestershire) a la marinada si tienes. Orégano: No le agregué orégano, pero algunas personas gustan mucho de él, así que agrega una cucharadita de orégano seco molido si quieres. Higiene y seguridad: Recuerda mantener higiene adecuada al cocinar pollo para evitar contaminación cruzada, y cocinar a la temperatura adecuada para tu seguridad, y para no resecar el pollo. Otras carnes: Puedes hacer este mismo plato con muslos deshuesados. Los filetes de pechuga de pollo a la plancha pueden encontrarse en casi cada restaurante dominicano, y a este le hemos agregado todos los sabores que dan vida a nuestra cocina. Con un rico sabor a ajo, y cocido en una pequeña cantidad de aceite de oliva, es un plato saludable, y con mucho gusto criollo Buen provecho! Esta receta gratuita contiene enlaces de afiliado a Amazon, y recibimos una pequeña comisión cuando compras, sin ningún costo para ti. (Gracias por tu apoyo! Un plato popular por ser saludable y económico, te presento la forma más fácil y rica de preparar pechuga a la plancha para lamerse los dedos. Save For Later Send by Email Imprimir Receta En una fuente grande, mezcla el cilantro, ajo picado, sal, pimienta negra, jugo de naranja, aceite de oliva, y la bija.Deja reposar mientras cortas el pollo Con un cuchillo afilado, corta el pollo en mariposa, dividiendo cada pechuga en dos mitades en forma de filetes separados. Agrega las pechugas a la marinada, y revuelve para que todas se unten de este. Cubre con tapa o filme plástico y lleva a la nevera a reposar por 2-3 horas. Calienta la plancha, parrilla o sartén a fuego alto. Una vez calentada, agrega, dependiendo del tamaño de la sartén o parrilla, dos o tres filetes y cuece por 3 minutos o hasta que dure un poco.Da la vuelta, y cuece igualmente el otro lado, o hasta que la temperatura interior alcance 74 °C [165 °F] medida con un termómetro para carne (unos 6 minutos en total). Mientras se cuecen las pechugas, calienta la marinada a fuego medio-alto en una cacerola pequeña hasta que reduzca a la mitad. Retira del fuego. Sirve las pechugas de inmediato acompañada por la salsa en un tazón pequeño. Calorías: 475kcalCarbohidratos: 6gProteína: 62gGrasa: 22gGrasa saturada: 4gGrasa polinsaturada: 3gGrasa monosaturada: 12gGrasa Transgénica: 0.04gColesterol: 181mgSodio: 1502mgPotasio: 1270mgFibra: 2gAzúcar: 1gVitamina A: 1470IUVitamina C: 102mgCalcio: 59mgHierro: 3mg La información nutricional es un estimado calculado automáticamente a partir de los ingredientes listados. Por favor, consulta a tu médico si necesitas información nutricional precisa. ¿Quieres guardar esta receta? Entra tu email y te la envío. ♥ ¡Además recibirás fantásticas recetas cada semana! El pollo es una de las carnes favoritas en nuestro país, y tenemos muchas recetas con pollo al estilo dominicano que te encantarán, empezando con nuestro pollo guisado. Los pinchos de pollo son también perfectos para parrilladas.