



Pechuga de pollo a la frambuesa

Ingredientes

- 4 medias pechugas de pollo limpias, sin piel, sin grasa y sin hueso.
- 4 diente de ajo en láminas
- 22 frambuesas (10 para el aliño y el resto en mitades para decorar)
- 1 rabo de cebolla en rodajas finas
- 1 limón amarillo la ralladura y el jugo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cebollas cambray deshojadas
- Sal
- 1 cucharada de Pimienta negra recién triturada
- 2 cucharadas de perejil picado finamente
- Hilaza de algodón.

Preparación

Limpia las pechugas muy bien, para esto colócalas en una tabla y con un cuchillo bien afilado, retira los restos de piel o nervio que pudiera tener, además del esternón y el hueso si lo trajera.

Corta los 3 dientes de ajo en láminas finas, la pones en el cuenco y también las frambuesas, el jugo de la mitad del limón y su ralladura. Ahora, machuca

las frambuesas con una cuchara, sazona con sal y pimienta y vierte el aceite de oliva. Mezcla todos los ingredientes hasta que se ligen muy bien.

Enseguida pon las pechugas a marinar por una hora. Ahora calienta la parrilla y asa las hojas de cebolla cambray, y ya que estén doradas retíralas.

Vamos a poner a asar las pechugas, hasta que estén doraditas y cocidas, este proceso dura aproximadamente 10 minutos y tienes que estarlas volteando cada 3 minutos. Ya que estén listas regrésalas al marinado que nos quedó y bañalas.

Enseguida retira la hilaza de las pechugas. Rebana en lascas delgadas cada una de las pechugas. Y ahora para presentarlas; coloca primero los brócolis gratinados, enseguida las cebollas asadas y al final las pechugas en

rebanadas. Decora con las frambuesas cortadas a la mitad y el perejil picado. ¡Y a disfrutar de las cosas buenas que nos da la vida!