

Pollo asado al parmesano

Pollo asado

La carne de pollo es baja en grasa, muy rica en proteínas de alto valor biológico y contiene minerales como el potasio, el fósforo o el yodo, así como vitamina B3. Es la segunda carne más consumida en el mundo, detrás de la de cerdo y por su versatilidad permite multitud de preparaciones muy variadas, como este delicioso Pollo asado envuelto en queso parmesano, una delicia para los amantes de la carne. Nosotras además lo hemos acompañado con cebollitas francesas caramelizadas, una combinación que va muy bien, también le pusimos arroz integral al vapor para aportar una ración de hidratos de carbono de calidad.

Ingredientes

4 pechugas de pollo deshuesadas

100 g de pan rallado

2 cucharadas de perejil seco

Nueces picadas

50 g de queso parmesano rallado

50 g de mantequilla

Pimienta negra recién molida

Sal

Preparación del Pollo asado

Primero, mezclamos en un bol el pan rallado, el queso, las nueces picadas y el perejil. Después, fundimos la mitad de la mantequilla, remojuamos en ella las pechugas y las rebozamos con nuestra mezcla del bol. Las sazonamos con sal y pimienta y las untamos también con el resto de la mantequilla.

Precalentamos el horno. Colocamos las pechugas en una fuente para el horno y las horneamos a 180° durante 40 minutos aproximadamente y ya estarán listas.

Te recomendamos nuestra receta de [Sarmale: rollitos de carne con hojas de repollo.](#)]