

Cómo marinar la pechuga de pollo para la plancha o la parrilla y que quede jugosa

02/04/2024



La carne de pechuga de pollo se destaca como una de las opciones más populares en todo el mundo. Además de su sabor apreciado por prácticamente todos, presenta una amplia lista de beneficios para la salud. Como marinar pechuga de pollo para la plancha o la parrilla ¡Queda super jugosa!

Lo más notable de su composición es la baja cantidad de grasa, su alto contenido en proteínas de alto valor biológico y la presencia de numerosos nutrientes esenciales. No obstante, para aquellos que optan por cocinarla a la plancha o a la parrilla, surge el desafío de evitar que resulte demasiado seca. Entonces, ¿Cómo condimentar pechuga de pollo para la plancha o la parrilla? A continuación, exploraremos algunos trucos sumamente efectivos para asegurar que la próxima vez que preparemos pechugas, estas salgan jugosas y deliciosas.

Ingredientes para marinar pechuga de pollo para la plancha o la parrilla ¡Queda super jugosa!

- 700 gr. de Pechuga de pollo
- 2 dientes de Ajo
- Perejil
- Orégano a gusto
- Una pizca de sal
- Pimienta (opcional)
- c/n de Aceite de oliva



Procedimiento

1. Comenzamos colocando en un recipiente los 2 dientes de ajo, el ramillete de perejil, orégano al gusto, una pizca de sal y otra de pimienta, opcional esta última. A
2. continuación, añadimos un generoso chorrito de aceite de oliva o de cualquier otro aceite que usemos habitualmente, y con la ayuda de una batidora eléctrica,

batimos la mezcla durante unos minutos hasta obtener una consistencia triturada.

3. Se recomienda preparar esta mezcla con varias horas de antelación para que las hojas de perejil estén más tiernas y los sabores se integren mejor, logrando así un marinado más potente.
4. Posteriormente, vertemos la mezcla del marinado sobre las pechugas de pollo y las mezclamos bien para que se impregnen por todos sus lados.
5. Luego, cubrimos con papel film y dejamos marinar por un tiempo mínimo de una hora. Si es posible, se puede dejar en la nevera hasta el día siguiente para potenciar los sabores.
6. De esta manera, las pechugas resultarán jugosas y con un sabor extraordinario. Cabe destacar que esta misma mezcla de ingredientes puede ser utilizada para marinar otros tipos de carne.
7. Para concluir, ya sea que optemos por cocinarlas en la plancha o en la parrilla, obtendremos unas pechugas más jugosas que pueden acompañarse con arroz o una ensalada.

Mantenemos presente que al emplear pechugas de pollo enteras, logramos una mayor jugosidad. Sin embargo, también es viable utilizar filetes de pollo; en este caso, simplemente debemos reducir a la mitad el tiempo de cocción. La clave reside en marinar el pollo con antelación y en la técnica de cocción que seleccionemos.

Fuente: www.culinaryrecipes.top