

Supremas /milanesas de pollo



Cocción : 2 minutos x filete

Cantidad : 3 raciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 huevos
- 50 g de pan rallado (sin gluten para celíacos)
- Pizca de sal, pimienta
- Perejil (opcional)
- Aceite de oliva



1 Comenzamos limpiando y fileteando el pollo si no lo han hecho en carnicería: Soltamos las pechugas de la carcasa y limpiamos los restos de grasa que puedan tener. A continuación fileteamos las dos pechugas. Para ello cogemos una de ellas y soltamos la parte irregular de la pechuga por su zona natural (hay un pliegue por el que cada pechuga se divide en dos). Colocamos la parte por la que hemos cortado hacia arriba y dividimos cada una de sus mitades en dos, desde el centro hacia la parte exterior, haciendo un corte fino del ancho de un par de monedas, apoyando la otra mano extendida por encima para evitar que se mueva la carne. Con este corte no llegaremos al final, dejando una zona de unión, ya que lo que queremos conseguir son unos filetes de pechuga amplios y finos. Giramos la pechuga y hacemos lo mismo con la otra zona.

2 Continuamos con el siguiente filete colocando la parte lisa de la pechuga. Apoyamos la palma de la mano extendida sobre la parte superior para que no se mueva y hacemos un corte desde un lateral al otro sin llegar al final y con el ancho de un par de monedas. Si es necesario levantamos la palma de la mano para controlar el corte. A continuación abrimos ese medio filete que hemos hecho y volvemos a colocar la mano sobre la pechuga y cortamos otro filete fino, esta vez llegaremos hasta el final. Tendremos un filete doble. Si fuese necesario repasariamos la zona de unión por si quedase muy gorda, teniendo cuidado de no cortar demasiado.

3 Tomamos el resto de la pechuga que estará cortada en forma de triángulo, apoyamos la mano estirada encima y cortamos un filete desde la parte más estrecha hasta la más gorda sin llegar al final. Damos la vuelta y hacemos lo mismo con la otra parte (notaremos que está más gorda que la que acabamos de cortar) y tendremos otro filete amplio y fino. Repetimos la operación con la otra pechuga con lo que obtendremos unas seis pechugas completas. Y ahora vamos a cocinarlas.

4 Ponemos una sartén al fuego con un buen chorro de aceite de oliva con calor medio-alto, del 1 al 10 en el 6. Mientras se calienta salpimentamos los filetes, colocamos doble papel absorbente de cocina en el plato o fuente donde vamos a echar los filetes cocinados, batimos los huevos en un plato sopero y extendemos una hoja de papel de cocina absorbente sobre un plato plano donde echaremos el pan rallado. Una vez caliente el aceite mojamos los filetes en el huevo, escurrimos y rebozamos en el pan rallado y pasamos a la sartén. Cocinamos aproximadamente durante un minuto hasta que notemos que se blanquea el borde, levantamos y si tiene un ligero tono dorado le damos la vuelta y cocinamos medio minuto más hasta que tome color por el otro lado. Retiramos sobre el plato con papel absorbente y continuamos con los demás filetes. Podemos acompañar estas supremas o milanesas de pollo con una ensalada, aunque también les va perfecto unas patatas asadas o guisadas, un arroz, unas verduras salteadas (pimiento, zanahoria, calabacín... cortados en taquitos finos salteados en una sartén o wok)...