

Prepara pechugas de pollo con bechamel para Papá en su día

La idea es cocinar las pechugas de pollo junto con una salsa bechamel y queso que vamos a elaborar nosotros mismos de forma sencilla. Una receta muy fácil y rápida de hacer en casa con la que seguro va a disfrutar toda la familia, incluido los más pequeños de la casa.

Ingredientes para 4 personas:

4 pechugas de pollo
400 ml de leche
100 ml de caldo de pollo
50 g de queso rallado
40 g de harina
1 cucharadita de nuez moscada
sal y pimienta
aceite

COMO HACER LAS PECHUGAS DE POLLO CON BECHAMEL Y QUESO

1. En una sartén a fuego fuerte, ponemos un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, añadimos las pechugas de pollo previamente salpimentadas y dejamos que se cocinen alrededor de unos 4 minutos por cada cara. Después retiramos las pechugas del fuego y las reservamos en un plato.
2. En la misma sartén, bajamos la potencia del fuego a medio y agregamos unas 3 cucharadas de aceite. Cuando el aceite esté caliente, vamos a preparar la bechamel para nuestras pechugas de pollo con bechamel: agregamos la harina mezclamos con una varilla y dejamos que se cocine alrededor de 1 minuto.
3. A continuación agregamos $\frac{1}{3}$ de la leche que tenemos. Removemos todo bien hasta que la harina se integre con esta leche y forme una masa muy espesa. De hecho, será tan espesa, que se pegará a la varilla.
4. Logrado esto, volvemos a añadir otro tercio de la leche y volvemos a remover todo nuevamente. Poco a poco, la bechamel irá tornándose más cremosa. Volvemos a repetir este paso, con el resto de la leche que nos queda, hasta obtener una salsa bechamel realmente cremosa.

5. Cuando se hayan integrado bien ambos ingredientes, añadimos el caldo de pollo, la cucharadita de nuez moscada y 40g del queso. Salpimentamos, volvemos a remover para integrar todo, y dejamos cocer esta bechamel con queso a fuego muy suave unos 15 minutos más.
6. Hecho todo esto, en el fondo de una bandeja de horno, ponemos unas cucharadas de esta bechamel. Sobre ella, colocamos las pechugas de pollo. Volvemos a poner encima de ellas un poco más de bechamel y cubrimos todo con el resto del queso rallado. Introducimos la bandeja en el horno previamente calentado a 180°C. Dejamos que se cocine aquí alrededor de unos 20 minutos hasta que el queso se gratine y la bechamel nos coja color.