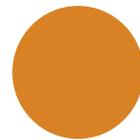


Pollo a la salsa roquefort



Segundo plato



Ingredientes para dos personas



1 pechuga de pollo en filetes



Un tercio de vaso de nata líquida



25 g de queso roquefort o azul



4 medias nueces peladas



1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen



1 cucharilla de sal



Utensilios



Cuchara de madera



Sartén



Tapa



Elaboración

1  **Fuego medio
Con tapa
10 minutos**

Pongo en la sartén la cucharada de aceite y los filetes de pechuga sazonados con la cucharilla de sal. Llevo la sartén al fuego y la tapo. Cuelzo a fuego medio durante 10 minutos.



2  **Fuego suave
5 minutos**

Quito la tapa, doy la vuelta al pollo y añado a la sartén la nata y el queso desmenuzado. Remuevo el conjunto y lo dejo cocer 5 minutos a fuego suave hasta que tenga textura de salsa.



3

Sirvo los filetes de pollo con la salsa por encima y los acabo decorando con las nueces troceadas.



Consejos del chef

Para darle un toque de frescor, puedo terminar el plato con perejil picado por encima y un toque de piel de limón rallada.



Al acabar de cocinar reviso que he apagado el fuego y desenchufado todo aquello que he utilizado.

