

Pollo a la Parmesana

Crujiente

Prep: 20m

Cocción: 25m

Total: 45m

4 porciones



Ref. visual: Babish Culinary Universe (Andrew Rea)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[13]

- ☐ 2 unidades grandes

Pechugas de pollo deshuesadas abiertas y aplanadas a 1/2 pulgada
- ☐ 0.75 taza

Queso Parmigiano-Reggiano rallado fino
- ☐ 1.5 tazas

Salsa marinara de tomate San Marzano
- ☐ 0.75 taza

Harina de trigo todo uso (para el empanizado)
- ☐ 3 dientes

Dientes de ajo picados finos (para perfumar la marinara)
- ☐ 0.5 taza

Aceite de oliva (para freír y sofreír la salsa)
- ☐ 0.5 cucharadita

Pimienta negra recién molida
- ☐ 1.5 tazas

Pan rallado japonés Panko (Kikkoman Panko)
- ☐ 8 oz

Mozzarella fresca en rodajas (BelGioioso)
- ☐ 0.25 taza

Hojas de albahaca fresca troceadas
- ☐ 2 unidades

Huevos grandes batidos (para el empanizado)
- ☐ 0.5 cucharadita

Hojuelas de chile rojo seco (peperoncino)
- ☐ 1.5 cucharaditas

Sal kosher

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Pan Rallado Panko: Kikkoman Panko Bread Crumbs

Hojuelas de pan horneadas que retienen el crujiente el doble de tiempo que el pan molido. • Pasillo asiático o de harinas.

Mozzarella Fresca: BelGioioso Fresh Mozzarella Log

Cremosa y láctea, se derrite en sábanas sin volverse grasosa. • Sección de quesos deli.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Aplanar, Salpimentar y Empanar

15 min

Aplana las pechugas a 1/2 pulgada y sazona con sal kosher y pimienta negra. Pasa por harina de trigo, huevo batido y presiona en la mezcla de panko con queso Parmigiano-Reggiano rallado.

✓ Control: Pechugas con capa gruesa de panko crujiente.
- 2

Aromatizar Marinara y Freír a 350°F–375°F

15 min

Sofríe brevemente el ajo picado y las hojuelas de chile rojo en 1 cucharada de aceite de oliva e intégralos a la salsa marinara. Calienta el resto del aceite de oliva a 350°F–375°F (175°C–190°C) y fríe las milanesas de 3 a 4 minutos por lado hasta dorar y alcanzar ≥165°F (74°C) internos. Escurre en rejilla.

✓ Control: Corteza de panko crujiente como galleta.
- 3

Montar con Moderación

5 min

Pasa a una bandeja de horno, cucharea la salsa marinara perfumada solo en el centro y cubre con rodajas de mozzarella fresca.

✓ Control: Bordes crujientes despejados.
- 4

Gratinar y Terminar con Albahaca

10 min

Hornea a 425°F (220°C) durante 10 minutos hasta que el queso esté burbujeante y fundido con motas doradas. Corona con hojas de albahaca fresca.

✓ Control: Queso estirable fundido y bordes crocantes.

SEGURO

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 165°F (74°C) MÍNIMO OFICIAL OBLIGATORIO DEL USDA PARA AVES DE CORRAL

Seguridad Alimentaria USDA (≥165°F / 74°C): La pechuga de pollo debe alcanzar un mínimo obligatorio de 165°F (74°C) en su parte más gruesa para eliminar Salmonella. Evita superar los 170°F (77°C) en pechugas magras para conservar su jugosidad.

SEÑAL

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Rebozado de panko supercrocante que no se ablanda bajo la salsa, con queso mozzarella derretido con motas doradas.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

Salsa Solo en el Centro: Colocar la salsa marinara y el queso solo en el centro de la pechuga deja los bordes exteriores expuestos para que conserven su crujido de panko al 100%.

⚠ EVITA ESTE ERROR:

Pollo gomoso o blando: Mantén el aceite entre 350°F–375°F (175°C–190°C) al freír y aplica salsa espesa solo en el centro.