

Chicken Piccata al Limón y Alcaparras

Prep: 10m

Cocción: 15m

Σ Total: 25m

4 porciones



Ref. visual: Sip and Feast (Jim Mumford)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [11]

- ☐ **2 grandes (1.5 lbs)**
Pechugas de pollo deshuesadas cortadas a la mitad y aplanadas a 1/4 pulgada
- ☐ **0.5 taza** Harina de trigo para enharinar
- ☐ **2 cucharadas** Aceite de oliva virgen extra
- ☐ **0.5 taza** Vino blanco seco (Pinot Grigio o Sauvignon Blanc)
- ☐ **0.75 taza** Caldo de pollo bajo en sodio
- ☐ **0.25 taza** Jugo de limón amarillo fresco y rodajas de limón
- ☐ **3 cucharadas** Alcaparras en salmuera enjuagadas y escurridas (**Nonpareil Capers**)
- ☐ **4 cucharadas** Mantequilla sin sal fría en cubos, dividida
- ☐ **0.25 taza** Perejil italiano fresco picado
- ☐ **1 cucharadita** Sal kosher
- ☐ **0.5 cucharadita** Pimienta negra recién molida

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Alcaparras Nonpareil: Cento or Mezzetta Nonpareil Capers

Alcaparras pequeñas y firmes con sabor salino avinagrado limpio. • Pasillo de condimentos o encurtidos.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Aplanar y Enharinar

5 min

Aplana los filetes de pollo a 1/4 pulgada. Sazona uniformemente con sal kosher y pimienta negra y pasa por la harina sacudiendo bien el exceso.
✓ Control: Filetes de pollo con capa fina y seca de harina.
- 2

Dorar Rápido en Sartén

6 min

Calienta las 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de la mantequilla a fuego medio-alto. Dora el pollo 2 a 3 minutos por lado hasta dorar ligeramente. Retira a un plato tibio.
✓ Control: Pollo dorado con costra fina y tierna.
- 3

Reducir Vino y Caldo

6 min

En la misma sartén vierte el vino blanco desglasando los restos dorados 2 minutos. Añade caldo de pollo, jugo de limón y alcaparras; hierva 4 minutos hasta reducir a la mitad.
✓ Control: Salsa reducida y fragante a limón y alcaparras.
- 4

Emulsionar Mantequilla y Emplatlar

3 min

Retira la sartén del fuego, incorpora las 3 cucharadas restantes de mantequilla fría en cubos con el batidor de globo hasta formar una salsa brillante. Reincorpora el pollo 1 minuto (hasta alcanzar 165°F / 74°C); decora con perejil picado y rodajas de limón.
✓ Control: Salsa sedosa napando las milanesas de pollo.

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 MAESTRA DE ÉXITO:

Pollo jugoso y tierno napado por una salsa dorada translúcida brillante con balance perfecto entre mantequilla y limón.

POR QUÉ FUNCIONA:

El Montado con Mantequilla Fría (Monter au Beurre): Incorporar mantequilla fría fuera del fuego batiendo con un batidor de globo crea una emulsión aterciopelada entre la grasa láctea y los jugos ácidos del limón que espesa la salsa sin harina.

EVITA ESTE ERROR:

La salsa se cortó y soltó grasa: Retira la sartén del fuego completamente antes de incorporar los cubos de mantequilla fría batiendo.