filete de pollo al papillon rapido

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Sonia Campos

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico
El truco de esta receta:
puedes hacer tu propia mezcla de especias.

Descripción:

una forma facil y diferente de comer el pollo!!

Ingredientes para 4 personas :

- 1 hoja de papel para horno
- 4 filetesgorditos de pechuga de pollo
- , aceite de oliva .
- oregano,sal,pimenton,ajo en polvoy tomillo

Preparación:

Paso 1

corta el papel en 4 trozos,en un cuenco mezcla todas las especias,pinta cada papel con aceite,rocia cad pael con la mezcla de especies presionandolo un poco para que se fije bien,dobla el papel por la mitad y mete enmedio un filete ,ponlo en una sarten muy caliente y sin aceite unos 3min por cada lado a media temperatura y listo sacalo del papel y a comer