

Pechuga de pollo rellena

Descripción

Supongo que esta receta se podrá hacer también con carne. Con unos filetes de lomo de cerdo cortados un poco gruesos, o con solomillo de ternera. Pero la he hecho con pollo que es más económico.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 4 Medias pechugas de pollo grandes.
- * 2 bolsas de 300 gr de espinacas. Las de Mercadona están bien.
- * 1/2 cebolleta mediana.
- * 1 diente de ajo pequeño.
- * 100 gr de queso de rulo de cabra.
- * 1 puñado de piñones.
- * 1 puñado de unas pasas sin pepita.
- * Queso para gratinar. El que os guste y la cantidad deseada.
- * Pan rallado, pimienta, sal, aceite de oliva, chorro de vino blanco.

Preparación:

Que os quiten la grasa sobrante y os limpien las medias pechugas en la carnicería. Con un cuchillo bien afilado, id abriendo las pechugas de forma que queden como un especie de saquito para poder rellenar, sin llegar a cortar las pechugas en los extremos. Y reservamos.



Las espinacas en bolsa dicen que vienen limpias, pero a mí me gusta pasarlas por el grifo, lavarlas y reservar.

En una cazuela grande ponemos a pochar el ajo y la cebolleta cortados finamente. Cuando este pochado añadimos los piñones y las uvas. Dejamos unos minutos y vamos añadiendo las espinacas, poco a poco porque salpican y además no os cabrán todas juntas en la olla.

Empiezan a reducir y se quedan en menos de la mitad.



Las salpimentamos y escurrimos el exceso de agua sin sacarlas de la olla. **Cuidado con la sal porque el queso lleva sal.**

Una vez hechas las espinacas, las pasamos a un bol y aÃ±adimos el queso troceado, en trozos no muy pequeÃ±os.



Ahora pasamos a rellenar las pechugas con la mezcla de las espinacas y con la ayuda de una cuchara. Las cerramos con palillos de manera que se salga lo menos posible el relleno.



Precalentamos el horno, calor arriba y abajo, a 180Â°C.

Salpimentamos las pechugas y las pasamos por pan rallado, de forma que queden bien cubiertas. Las ponemos en una fuente de horno, echamos un buen chorro de vino blanco y un chorrito de aceite de oliva. y las metemos en el horno durante 45 minutos.



Cuando falten 5 minutos para que se hagan, las sacamos y les ponemos por encima un poco de queso a cada una. Metemos en el horno de nuevo, pero esta vez con la **opción de gratinar**, hasta que se dore el queso.

No os despistáis que se doran muy rápido.



default watermark

Consejo: Sacar del horno unos minutos antes de consumir, porque están demasiado calientes.

Categoría

1. Carnes

Fecha de creación

diciembre 24, 2014

Autor

admin