

Pechuga de pollo arrollada



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 35min

Tiempo total: 1 hrs. 5min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pechuga-de-pollo-arrollada>

Preparación

Romper los huevos en un bol, añadir la sal y la pimienta, y batir con un tenedor o un batidor. Cepille una sartén de teflón alrededor de 26 cm de diámetro con un poco de aceite de oliva y ponerlo a fuego lento. Cuando esté caliente, añadir los huevos y cubrir inmediatamente con tapa. Después de 3-4 minutos, dé vuelta el omellete con cuidado de nuevo y cocine durante otros 2-3 minutos del otro lado. Colóquelo en un plato y dejar enfriar. Lave el pollo, séquelo con papel de cocina absorbente y abrirlo horizontalmente en dos partes (el pollo debe ser para parecerse a un libro abierto después de que se corta). Colóquelo entre dos hojas de papel manteca y "aplastar" con un palo de amasar hasta llegar a unos 2 cm de grosor. Poner el omelette en toda la superficie y luego las rebanadas de jamón. Si lo desea, puede poner unas rodajas finas de queso entre el omelette y el jamón. Enrollar y atar con un hilo de cocina. Forrar una bandeja para horno de unos 20 cm de largo (tipo budín) con papel manteca y la apretó. Añadir el vino blanco mezclado con agua, luego espolvorear con las especias que desee y agregar por encima

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo entera (dos supremas)
- 4 Huevos
- 5-6 rebanada/s Jamón Cocido
- 4-5 cucharada/s Vino blanco
- 3-4 cucharada/s Agua
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 cucharadita/s Aceite de oliva
- 1 poco Especias para asar

Categorías

Un día normal, Día Especial, Todo el año, Económico, Aves y conejos, Comida para todos los días, Gourmet, Una cocinera experta, Plato Principal

el aceite de oliva. Hornee el pollo en el horno precalentado a 180°C durante 30-35 minutos.

