

Pechugas de pollo rellenas con tomate



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 50min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pechugas-de-pollo-rellenas-con-tomate>

Preparación

Limpiar las pechugas de pollo y quitarles la grasa. Partirlas a la mitad, sazonar con sal y pimienta y reservar. Para el relleno, cortar los tomates en cuadradito, la cebolla en juliana y picar el diente de ajo. Limpiar el zucchini, pelarlo y cortarlo en cubitos. En una sartén, calentar un poco de aceite de oliva. Añadir la cebolla y el ajo picado y freír todo. Luego, agregar los trocitos de zucchini y el tomate y dejar que todo se cocine durante al menos unos 20 minutos a fuego lento. Pasado ese tiempo, añadir el vino blanco, las hojas de albahaca y dejar que la salsa reduzca unos 7 minutos más. Pasado ese tiempo, apagar el fuego y añadir el queso rallado. Remover con la cuchara hasta que el queso se derrita entre la salsa. Precalentar el horno a 180°C. Tomar cada pechuga de pollo abierta y rellenarlas con la salsa de tomate. Cerrar con dos palillos de madera o con hilo de cocina. Ponerlas en una bandeja de horno previamente engrasada y dejar que se cocinen durante unos 20 minutos. Una vez listas, cortarlas en rodajas longitudinales para que se vea el relleno. Servir con una buena ensalada. Disfrute! Fuente:

Ingredientes

- 4 Pechugas de pollo
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Aceite de oliva
- 3 Tomates maduros
- 1 Cebolla
- 1 diente/s Ajo
- 1 puñado/s Albahaca
- 1 poco Queso rallado
- 1 cantidad mínima Vino blanco
- 1/2 Zucchini

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal

<http://www.recetin.com/>

