

Pollo relleno con salsa de jerez



Dificultad: □□□□□

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

Tiempo total: 50min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pollo-relleno-con-salsa-de-jerez>

Preparación

Precale el horno. Rocíe un plato rectangular para hornear poco profundo con aceite en aerosol. Lleve una olla mediana con agua salada a hervir. Agregue el brócoli y cocine unos 5 minutos hasta que estén tiernos, verdes, brillantes y crujientes. Escorra bien y remoje con agua fría hasta que se enfríe. Escurrir bien de nuevo y apretar con papel de cocina para secar. Picar el brócoli y mezclar en un bol con el queso Gruyere y el ajo. Inserte un cuchillo de cocina en la parte más gruesa de cada pechuga de pollo para hacer un bolsillo profundo de 3 centímetros. Rellene cada pechuga de pollo con cantidades iguales de la mezcla de brócoli. Frote ambos lados de las pechugas de pollo con aceite y tomillo y sazone con sal y pimienta. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto hasta que esté muy caliente, unos 5 minutos. Coloque el pollo en la sartén y cocine hasta que estén doradas y apenas cocidas, aproximadamente 6 minutos por cada lado. Si el pollo se dora demasiado rápido, baje el fuego a medio y termine la cocción. Traslade a una fuente para horno. Mientras tanto, vierta la leche en

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli
- 1/2 taza de queso rallado gruyere
- 1 diente de ajo finamente picado
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y peladas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de tomillo picado fresco
- cantidad mínima de sal kosher
- pimienta negra recién molida
- 1 taza de leche en polvo descremada
- 1/2 taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1/4 taza de jerez seco
- 1 1/2 cucharadita de fécula de maíz
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de mostaza Dijón

Categorías

Un día normal, Navidad, Pascuas, Halloween, Día de la Madre, Año Nuevo, Día Especial, Día de San Valentín, Todo el año, Costosa, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los

una olla pequeña, sazone con sal y pimienta y lleve a hervir a fuego lento/medio. Agregue el jerez y la maicena hasta que quede suave, revuelva la salsa constantemente. Cocine hasta que espese, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego y agregue el queso parmesano. Cubra cada pechuga de pollo con 2 cucharadas de salsa y colóquelas en la parrilla. Ase a la parrilla hasta que estén ligeramente doradas, de 2 a 3 minutos. Dejar reposar el pollo durante 5 minutos y luego corte cada pechuga por la mitad en un diagonal. Bata la mostaza en la salsa restante y esparcir unas cuantas cucharadas en cada plato. Cubra con una pechuga de pollo a la mitad.

días, Ingrediente extra, Familia, Plato Principal

