



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 500 Kcal |
| Proteínas: | 26.7 g |
| Grasa Total: | 15.2 g |
| Colesterol: | 62 mg |
| H. de Carbono: | 61.1 g |
| Fibra Dietética: | 1,4 g |
| Sodio: | 473 mg |

ROLLITOS DE REPOLLO CON COUS-COUS Y POLLO

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada (2 filetes) partidos en mitades a lo largo
- 1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Pimentón
- 10 Hojas de repollo
- 1 ½ Taza de cous cous cocida según las indicaciones del envase
- ½ Cucharadita de orégano
- ¼ Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Pizcas de pimienta

Preparación

1.- Para el pollo extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Pimentón, coloca una pieza de pechuga de pollo, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira la hoja del sazónador y corta en delgadas tiritas.

2.- Condimenta el con cous-cous ya cocido con orégano, sal, pimienta y aceite de oliva. Aparte toma las hojas de repollo y pásalas unos segundos por agua hirviendo hasta que queden blandas. Una vez listas las, extiéndelas y rellena en uno de sus bordes con un poco de cous-cous y tiritas de pollo. Enrolla cuidadosamente y dobla sus puntas hacia adentro, termina de enrollar y cerrar bien la preparación.

3.- Acomoda los rollitos en una sartén con un poco de agua caliente y cocinalos durante solamente 10 minutos para que tomen temperatura y se aprieten. Una vez listos sírvelos de inmediato con alguna salsa a base de yoghurt natural con ajo cortado finamente y un toque de sal y pimienta.