



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 532 Kcal |
| Proteínas: | 35.7 g |
| Grasa Total: | 16.0 g |
| Colesterol: | 83.0 mg |
| H. de Carbono: | 58.5 g |
| Fibra Dietética: | 3.60 g |
| Sodio: | 473 mg |

POLLO RELLENO CON VERDURAS Y SALSA DE CHAMPIÑONES MAGGI®, CON ARROZ INTEGRAL AL CIBOULETTE

Ingredientes

- 4 Pechuga de pollo pequeñas deshuesadas (4 supremas)
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Taza de espinacas (pasadas por agua hirviendo)
- 1 Pimentón rojo cortado en juliana
- 1 Pimentón verde cortado en juliana
- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- 2 Tazas de arroz integral (pasado por agua fría y seco)
- 5 Tazas de agua caliente
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Paquete de ciboulette picado fino
- 1 Sobre de salsa de champiñones MAGGI®

Preparación

1.- Con la ayuda de un cuchillo abre las pechugas de pollo en forma de mariposa sin traspasar su carne en el fondo. Condimentalas con sal y pimienta a gusto. Acomoda las hojas de espinacas estiradas en cada una de las pechugas con el cuidado de no tapar toda la orilla para que luego al hornear estas se peguen con facilidad.

2.- Aparte en una sartén con aceite de oliva caliente, saltea los pimentones con la cebolla durante unos minutos revolviendo de vez en cuando, condimenta con sal y pimienta. Rellena cada una de las pechugas de pollo con las verduras y cierra con cuidado (puedes afirmar con la ayuda de mondadientes por las orillas). Luego, dóralas por ambos lados en una sartén con un poco de aceite caliente. Déjalas en una budinera y hornéalas a temperatura alta de 180°C durante 20 a 30 minutos aprox. hasta cocerlas completamente.

3.- Calienta una cacerola con aceite de oliva y sofríe la cebolla. Agrega el arroz y condimenta con sal y pimienta.

Vierte de una vez el agua caliente y cocina tapado a fuego suave y sobre un tostador durante 30 minutos o hasta que esté cocido y haya absorbido toda el agua. Una vez listo retira del fuego y agrega el ciboulette, mezcla bien. Aparte prepara la salsa de champiñones MAGGI® según las indicaciones del envase y sirve con las pechugas de pollo cortadas en medallones y el arroz recién preparado.

