



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	400 Kcal
Proteínas:	31.6 g
Grasa Total:	19.0 g
Colesterol:	124. mg
H. de Carbono:	20.5 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	634 mg

BOCADITOS DE POLLO AL TUCO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cebolla cortada finamente
- 1 Cucharada de perejil picado fino
- ½ Kg de Pechuga de pollo molida
- 1 Huevo
- ¾ Taza de pan rallado
- Sal y pimienta
- 100 g de Queso gauda cortado en 10 trocitos alargados
- ½ Taza de vino blanco
- 1 Taza de agua
- 1 Tarro de TUCO® pollo MAGGI®

Preparación

1.- En una sartén con el aceite de oliva caliente sofríe la cebolla con el perejil durante unos minutos hasta ablandarlos levemente, condimenta con sal y pimienta a gusto. Revuelve y cocina solamente unos segundos más.

2.- Aparte en un bowl mezcla la carne de pollo molida con el sofrito, añade el huevo y condimenta nuevamente con sal y pimienta. Forma pequeños cilindros con las manos húmedas y rellena cada uno con trocitos de queso, cubriéndolos bien con la carne de pollo molida.

3.- Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén preferentemente de teflón, agrega los bocaditos de pollo y dora por todos sus lados, vierte el vino blanco con el agua de una vez y deja hervir a fuego suave durante 5 min. removiendo de vez en cuando para avanzar la cocción del pollo.

4.- Agrega el tarro de TUCO® pollo MAGGI® y cocina durante 10 minutos a fuego bajo girando los bocaditos de vez en cuando hasta que estén bien cocidos. Apaga y retira del fuego, sirve acompañado de puré de papas MAGGI® o arroz blanco como más te guste.