



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	240 Kcal
Proteínas:	15.0 g
Grasa Total:	8.5 g
Colesterol:	86.0 mg
H. de Carbono:	25.7 g
Fibra Dietética:	2,3 g
Sodio:	495 mg

PANQUEQUES RELLENOS CON POLLO ORIENTAL

Ingredientes

Panqueques:

- 2 Tazas de leche
- 2 Huevos
- 1 ½ Taza de harina
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Pizca de sal y pimienta

Relleno:

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Pechuga de pollo cortada en cubos pequeños (dos supremas)
- 1 Caldo de gallina MAGGI®
- 2 Cebollines cortados finamente (parte verde y blanca)
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas (200g)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 1 ½ Taza de leche
- 1 Sobre de queso parmesano (opcional)

Preparación

1.- Para los panqueques junta todos los ingredientes en una juguera y procesa a velocidad alta durante unos segundos hasta conseguir un batido homogéneo de textura gruesa pero no espesa. Calienta una sartén de teflón preferentemente de 20 cm. de diámetro aproximado con unas gotas de aceite, vierte $\frac{3}{4}$ partes de un cucharón de mezcla sobre la sartén y con movimientos circulares desde su mango esparce la mezcla. Cocina solo unos segundos hasta dorar sus bordes y voltear para cocer por el otro lado. Una vez listo retira de la sartén y déjalo en un plato. Repite el procedimiento hasta acabar la mezcla.

2.- Luego, en la misma sartén calienta las dos cucharadas de aceite de oliva y saltea el pollo cortado en cubos durante 2 a 3 minutos removiendo de vez en cuando.

Cuando veas que el pollo esta levemente dorado agrega los cebollines y saltea unos segundos más. Agrega de inmediato los champiñones y condimenta con sal y pimienta a gusto. Saltea a fuego fuerte durante 3 minutos hasta cocer todo.

3.- Aparte, prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones del envase, una vez lista, dobla los panqueques en forma de pañuelo y déjalos en una fuente, sobre estos acomoda un poco del salteado caliente y baña con la salsa blanca, espolvorea queso parmesano y lleva a la mesa de inmediato.

NOTA

Antes de llevar a la mesa puedes hornear unos minutos los panqueques ya rellenos para derretir el queso y llevarlos bien calientes a la mesa.

