



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	385 Kcal
Proteínas:	25.8 g
Grasa Total:	5.0 g
Colesterol:	58.0 mg
H. de Carbono:	55.0 g
Fibra Dietética:	2,8 g
Sodio:	480 mg

PECHUGA RELLENA CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS CON ARROZ AL CURRY

Ingredientes

- 5 Filetes de pechugas de pollo deshuesadas (5 supremas)
- 2 Limones (su jugo)
- 1 Paquete de cebollines cortados finamente (3 un)
- 1 Bandeja de champiñones cortados finamente
- 4 Tazas de espinaca picada finamente
- ½ Taza de agua (opcional)
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- Sal y pimienta a gusto
- 5 Palos de brochetas
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Tazas de arroz
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Cucharadita de curry
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Corta las supremas de ave en corte mariposa, esto es de manera horizontal desde la parte más delgada a la más gruesa sin traspasar al otro lado de la suprema. Condimentalas con jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Reserva en refrigeración.

2.- Aparte, calienta una sartén con aceite de oliva y agrega el cebollín, saltea durante unos segundos hasta ablandar y de inmediato agrega los champiñones, cocina a fuego fuerte removiendo de vez en cuando. Agrega las hojas de espinacas picadas y condimenta con un toque de pimienta y sal a gusto. Saltea hasta cocer los vegetales completamente. En el caso de quedar muy seca la preparación agrega pequeñas cantidades de agua.

3.- Rellena cada una de las pechugas de pollo con el salteado anterior, cierra con la ayuda de un mondadientes

y acomódalas en una budinera previamente enmantecada. Condimenta cada una de ellas con el caldo de gallina MAGGI®, cubre la budinera con papel metálico y hornea durante 30 a 35 minutos o hasta cocer completamente.

4.- Para el arroz, calienta el aceite en una cacerola y agrega el arroz, sofríe durante unos segundos hasta que tome temperatura. Luego vierte el agua caliente de una vez, condimenta con sal, pimienta y el curry indicado. Revuelve y cocina tapado sobre un tostador a fuego bajo durante 20 minutos o hasta cocer completamente. Una vez todo listo, retira las supremas rellenas del horno y sírvelas con el arroz recién preparado.

