

Muslos de pollo rellenos de espinacas y queso



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Angelicajrtr



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Sustituye las espinacas por jamón york y tendrá más sabor.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 zancas de pollo
- un paquete de espinacas
- 4 lonchas de queso
- ajo en polvo
- sal y pimienta
- aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Deshuesamos las zancas dejando la carne de forma que queden unos rectángulos. Salpimentamos por ambos lados y los ponemos sobre una tabla con la piel hacia abajo. Ponemos sobre ellos una loncha de queso y unas hojas de espinaca. Enrollamos y sujetamos los bordes con unos palillos o con una brida. Espolvoreamos con el ajo en polvo y doramos en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén dorados, los ponemos en una fuente para el microondas y los cocinamos 5 minutos a máxima potencia. Les saldrá su propio jugo con el que tendrán una salsa riquísima.