

# PENCAS RELLENAS DE PAVO Y QUESO



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Juan Neira Dura



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

**Descripción:**

**Ingredientes para 4 personas :**

- 8 HOJAS de ACELGAS
- 2 PIMIENTO VERDE
- 3 LONCHAS de QUESO
- 200 ML de VINO BLANCO
- 4 LONCHAS de PECHUGA DE PAVO
- 1 AGUA
- 1 HARINA
- 1 HUEVO
- 1 ACEITE DE OLIVA
- 1 SAL

**Preparación:**

## Paso 1

HACER LA SALSА Y COLAR : PICA LOS PIMIENTOS EN DADOS Y PONLOS A POCHAR EN UNA CAZUELA CON ACEITE CUANDO EMPIEZEN A PONERSE BLANDOS VIERTЕ EL VINO Y 100 ML DE AGUA CUECELOS DURANTE 15 MINUTOS A FUEGO SUAVE , TRITURA, CUELAY RESERVA

## Paso 2

COCER LAS PENCAS : SEPARA LAS HOJAS Y RETIRA LOS HILOS RESERVA LAS HOJAS PARA OTRA OCASIÓN CORTA CADA PENCA EN 3 TROZOS DE 7 CM, APROXIMADAMENTE, CUECELOS EN UNA CAZUELA CON AGUA Y SAL DURANTE 12 MINUTOS , ESCURRE Y RESERVA

## Paso 3

RELLENAR : EXTIENDE LA MITAD DE LAS PENCAS EN UNA FUENTE CORTA LAS LONCHAS DE QUESO

**DEL TAMAÑO DE LAS PENCAS Y PONLAS SOBRE ELLAS CORTA LAS LONCHAS DE JAMON EN 3 PORCIONES DOBLALAS SOBRE EL QUESO TAPA CON EL RESTO DE LAS PENCAS**

**Paso 4**

**REBOZAR Y FREIR : PASALAS POR HARINA Y HUEVO BATIDO Y FRIELAS POR LOS DOS LADOS EN UNA SARTEN CON ACEITE ESCURRELAS CON PAPEL DE COCINA SIRVE ACOMPAÑADA CON LA SALSA**