

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

si se quiere con menos calorías usar jamón cocido en el relleno, pero con bacón están más jugosos

Descripción:

pechuga de pollo rellena de bacón, si se quiere con menos calorías se puede rellenar de jamón york

Ingredientes para 4 personas :

- 8 filetes de pechuga de pollo muy finos
- 4 lonchas de bacon
- 1 cucharadita de estragón picado
- un tarro de cebolletas en vinagre
- 1 copita de vino blanco
- una cucharada de harina
- un vaso de agua
- una pizca de sal
- - Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, las pechugas tienen que estar fileteadas muy finas, partir las lonchas de bacón por la mitad. salar las pechugas. pasar las cebolletas por agua para quitar la acidez y escurrirlas.

Paso 2

Extender los filetes de pollo, espolvorear con el estragón y rellenar con el bacón, ir haciendo rollitos y sujetarlos con un palillo

Paso 3

En una sartén con aceite de oliva bien caliente, pasar los rollitos y reservarlos .

Paso 4

Las cebolletas las hemos pasado por agua para quitar la acidez y las hemos escurrido, en una cazuela se echa un par de cucharadas de aceite de oliva y se echan las cebolletas junto a una cucharada de harina, se tuesta la harina se añade una copita de vino blanco y se deja evaporar

Paso 5

una vez que hierbe el vino, se meten en la cazuela los rollitos de pollo, se le añade un vaso de agua y se cuecen unos 15 minutos, hasta que espesa un poco la salsa