

hojaldre relleno de pollo con verduras



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

Creador: bertodu **Recetizador:** mailo



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

se puede rellenar también de carne picada

Descripción:

hojaldres individuales rellenos de verduras, pollo y queso

Ingredientes para 3 personas :

- 1 MASA DE HOJALDRE
- 1 pechuga de pollo
- 1 puerro
- 1 pimienta verde
- 1 Calabacín
- 1 diente de ajo
- 3 laminas de queso
- 1 Huevo batido (para pintar)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- una pizca de sal

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, la masa de hojaldre lo mismo se puede coger fresca que congelada, el pimienta verde tipo italiano

Paso 2

poner una sartén al fuego, con la cucharada de aceite, pelar el calabacín y picarlo a daditos, lavar el puerro y el pimienta y picarlos también a cachitos, cuando está el aceite caliente, saltear las verduras

Paso 3

mientras se saltean las verduras picar la pechuga en trocitos muy pequeños

Paso 4

mezclar el pollo con las verduras y hacerlo a fuego lento unos 15 minutos

Paso 5

estender la lámina de hojaldre y cortarla en cuadrados según los comensales, esta receta es para 3 por lo que hay que cortar 6 cuadrados, dejar los bordes para adornar

Paso 6

rellenar cada lámina de hojaldre con el relleno de pollo y verduras y el queso troceado. Poner a calentar el horno al menos 10 minutos antes de meterlos a 200 °

Paso 7

cubrir con otro cuadrado de hojaldre, unir los bordes con ayuda de un tenedor y pintar con el huevo batido. Una vez que se ha precalentado el horno, se meten los hojaldres 30 minutos a 200 °