

PENCAS RELLENAS DE PAVO Y QUESO



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

Creador: Juan Neira Dura **Recetizador:** mailo



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