

CONTRAMUSLOS DE POLLO RELLENOS



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

Creador: antonia ferrer **Recetizador:**



Tiempo: 2 horas

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Esta vez los rellenaremos de escalivada y espárragos por eso tardaremos un poco más, pero vale la pena porque salen suaves y buenisimos.

Ingredientes para 4 personas :

- 8 contramuslos de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 2 cebollas
- 1 manojo de espárragos
- tomates maduros
- 1 chorrito de vino blanco

Preparación:

Paso 1

Lo primero que haremos será preparar la escalivada, en una bandeja apta para el horno pondremos el pimiento rojo, la berenjena y 1 de las cebollas con un chorrito de aceite y una pizca de sal y lo pondremos a escalfar en el horno, una vez hecha pelamos las verduras, las cortamos a tiras y las reservamos. A los espárragos les daremos un golpe de calor en la plancha y también los reservamos. Limpiaremos bien de grasa los contramuslos y los abriremos bien, de forma que queden finos e igualados por todas partes, los salpebramos y repartimos la escalivada y los espárragos por encima, los enrollamos dejando las verduras dentro y al final del rollo de contramuslo ponemos un palillo para que no se nos abran durante la cocción. En una bandeja que pueda ir al horno hacemos una capa de cebolla cortada muy fina y encima disponemos los contramuslos rellenos, añadimos unos tomates maduros cortados por la mitad y lo regamos con un poco de aceite y un chorrito de vino blanco, tapamos el conjunto de la bandeja con un papel del aluminio y lo ponemos en el horno a 180° durante unos 45 m., pasado este tiempo comprobamos que están hechos y si es así sacamos el papel de

aluminio y le damos un golpe de gratinador para que cojan color.