

PECHUGAS DE POLLO A LOS TRES PIMIENTOS



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

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en colesterol

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Si no tienes pimiento naranja o no lo encuentras pones zanahoria cocida y queda bien igual

Descripción:

Es fácil y muy rica, no sé bien de dónde la saqué, pero hace mucho tiempo que la hago y sale muy bien, además es muy fácil de comer y de masticar, porque queda muy blandita. Para los niños y la gente mayor que tenga problemas de masticación les vendrá muy bien. También tiene proteínas y muchas vitaminas.

Ingredientes para 6 personas :

- 2 pechugas de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento naranja
- 2 claras de huevo
- 1 vaso vino blanco

Preparación:

Paso 1

Aplastamos las pechugas de pollo y hacemos un rectángulo, cortamos los restos de pollo. Los trocitos que sobran de recortar, se trituran con la batidora, una clara de huevo y un poco de sal y pimienta. En una tabla, se extiende la pechuga, se salpimenta, se unta con la masa que hemos triturado y se ponen los pimientos en cuadraditos, se rellena toda la pechuga (yo como no tenía pimiento naranja le puse zanahoria), se enrolla poniendo la parte del cierre para abajo y se introduce al horno, se riega con vino blanco y se pone a 170° unos 35 minutos.

Paso 2

SALSA DE PIMIENTOS ROJOS INGREDIENTES: 2 pimientos rojos. 1 cebolla. Aceite, sal. **PREPARACIÓN:** Se pone en una sartén aceite y se fríe la cebolla cortada, cuando esté pochada, se añade el pimiento cortado, un

poco de sal y se deja hasta que esté hecho. Posteriormente, se pasa por un pasapuré o por la batidora. Las pechugas parten en rajas y se sirven con la salsa de pimientos.