

Rollo de pechuga de pollo con salsa de pimientos



Ingredientes

4 filetes de pechuga de pollo sin piel aprox 600 gr

100 gr de queso cremoso lighth

6 pimientos asados(120 gr. Aprox)

20 aceitunas verdes sin hueso

150 gr de cebolla

100 gr de nata extra ligera

200 gr de salmón ahumado en lonchas

30 gr de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

250 ml de caldo de ave

Personas: 4 pax

Tiempo total: 27 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 25 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga cada filete de pollo sobre un rectángulo de film transparente y espolvoréelos con sal y pimienta. Unte la superficie de cada filete con 10 gr de queso cremoso, una loncha de salmón. Coloque encima un pimiento abierto y 5 aceitunas en una fila. Con la ayuda del film transparente, forme un rollo con cada uno y colóquelos en una recipiente apto para microondas. Programe 10 minutos a 600 watos. Deje enfriar y reserve.

Ponga en una sartén la cebolla picada y el aceite y sofría durante 10 minutos a temperatura media. Añada la nata extra ligera, el caldo de ave y un pellizco de pimienta y caliente durante 5 minutos.

Retire a un recipiente junto con el resto de queso cremoso y 2 pimientos y triture con la thurmix o batidora.

Sirva los rollo con la salsa por encima o poniendo el rollo sobre una cama de salsa.

Rollo de pechuga de pollo con salsa de pimientos(thermomix)



Ingredientes

4 filetes de pechuga de pollo sin piel aprox 600 gr

100 gr de queso cremoso ligh

6 pimientos asados(120 gr. Aprox)

20 aceitunas verdes sin hueso

150 gr de cebolla

100 gr de nata extra ligera30 gr de aceite de oliva

200 gr de salmón ahumado en lonchas250 ml de carne de ave

Sal y pimienta al gusto

Personas: 4 pax

Tiempo total: 25 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 23 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga cada filete de pollo sobre un rectángulo de film transparente y espolvoréelos con sal y pimienta. Unte la superficie de cada filete con 10 gr de queso cremoso, una loncha de salmón. Coloque encima un pimiento abierto y 5 aceitunas en una fila. Con la ayuda del film transparente, forme un rollo con cada uno y colóquelos en el recipiente varoma.

Ponga en el vaso la cebolla y el aceite y programe 4 seg/vel 4 y sofría 8 minutos/120º vel 1. Añada el caldo de ave, la nata extra ligera y un pellizco de pimienta. Sitúe el recipiente varoma en su posición y programe 15 min/varoma/vel 1.

Retire el varoma. Añada al vaso el resto de queso cremoso y 2 pimientos y triture 30 seg/vel 8

Sirva los rollos con la salsa por encima o poniendo el rollo sobre una cama de salsa.