

PECHUGAS DE POLLO RELLENA

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo fileteadas.
- ½ cucharaditas de sal
- 2 pellizcos de pimienta negra molida (opcional)
- 150 g de jamón york en lonchas finas
- 150 g de queso de sándwich en lonchas
- 150 g de beicon en lonchas para cerrar (opcional)
- 600 g de agua

PREPARACION

1. Sazona los filetes de pechuga con sal y pimienta. Ponlos sobre film transparente y coloca encima el jamón de york y el queso. Enrolla el filete de pechuga, como si fuera un brazo de gitano, con el film transparente. Si lo desea, envuelve los rollos con las lonchas de beicon. Repite esta operación con el resto de pechugas.
2. Envuélvelo todo con el film transparente, apretando muy bien, y colócalos en el centro del recipiente varoma. Tapa y reserva.
3. Pon el agua en el vaso. Sitúa el varoma en su posición y programa **25 min/ varoma/ vel 1**.
4. Retira el varoma y reserva con los rollos de pollo dentro. Una vez templados los rollos de pollo, retire el film transparente, corta en rodajas y sirve con la guarnición que se quiera.

Sugerencia: Recuerda colocar los rollos de la pechuga dejando espacio en el varoma para que pase el vapor. En la bandeja del varoma se pueden poner verduras (zanahorias, brócoli, pimiento rojo, guisantes, etc.) y servir para la guarnición.

Variante: Puede variar los ingredientes del relleno a su gusto (por ej. Espinacas cocidas, otro tipo de quesos, etc.). Y en vez envolverlas en beicon se pueden pincelar con una vinagreta de aceite con pimentón.

Para aprovechar mejor tu Thermomix® en el vaso se puede hacer la sopa de melocotón o cualquier crema de verduras.