



PECHUGAS RELLENAS Y ARROZ BLANCO CON SALSA DE MANZANA



INGREDIENTES

Arroz blanco

- 300 g de agua
- 20 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 180 g de arroz de grano redondo

Pechugas rellenas y salsa de manzana

- 12 filetes de pechuga de pollo de corte fino (aprox. 600-700 g) salpimentados
- 12 pimientos de piquillo abiertos
- 35 - 40 g de hojas de espinaca frescas
- 400 g de manzanas peladas, en trozos
- 120 g de zanahoria en trozos
- 120 g de cebolla en trozos
- 400 g de tomate triturado en conserva
- 25 g de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal
- 300 g de agua

PREPARACION

Arroz blanco

1 Ponga en el vaso el agua, el aceite y la sal. Mezcle **10 seg/vel 5** y retire a un bol.

2 Sitúe el recipiente Varoma en su posición y coloque dentro 6 moldes individuales de flan. Ponga en cada molde 30 g de arroz y 50 g del agua reservada. Retire el recipiente Varoma, coloque la bandeja Varoma y reserve.

Pechugas rellenas y Salsa de Manzana

3 Ponga sobre cada filete de pechuga 1 pimiento de piquillo y 3-4 hojas de espinaca. Enrolle los filetes y póngalos en la bandeja Varoma. Tape el Varoma y reserve.

4 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la salsa y trocee **4 seg/vel 4**. Sitúe el Varoma en su posición y programe **35 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma.

5 Triture la salsa **30 seg/vel 10**. Ponga los rollitos de pechuga en una fuente, desmolde los vasitos de arroz y sirva con la salsa.

