



PECHUGA DE POLLO RELLENA DE ESPINACAS

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo en filetes gruesos
- sal
- pimienta
- 750 gramos de agua
- Para el relleno:
- 200 gramos de espinacas congeladas
- 500 gramos de agua
- sal
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de yogurt natural desnatado o queso de untar
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 pizca de nuez moscada molida
- Para la salsa:
- 1 cebolla pequeña troceada
- 1 pastilla de caldo de verdura
- 1 cucharada de maizena
- 70 gramos de agua

PREPARACION

Salpimentar el pollo y reservar. Descongelar y escurrir bien las espinacas, introducir en el vaso junto con el agua y la sal, programar 10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara. Escurrir las espinacas con ayuda del cestillo y reservar.

Con el vaso limpio incorporar la yema de huevo, el yogur o el queso de untar, el queso y la nuez moscada y programar 2 minutos, 50°, velocidad 3 1/2. Bajar los restos de las paredes con la ayuda de la espátula, añadir las espinacas perfectamente escurridas y programar 5 minutos, velocidad 3.

Repartir la mezcla preparada en el centro de los filetes de pechuga, enrollar con papel de aluminio o con papel film, bien apretado. Verter en el vaso 750 gramos de agua, introducir en el cestillo y programar 20 minutos, 100°, velocidad 4, si lo hacemos en el varoma, serían 40 min. Al acabar este tiempo, retirar el cestillo del vaso con la ayuda de la espátula, dejar escurrir y reservar.

Limpiar y secar el vaso. Incorporar la cebolla y programar 5 segundos, velocidad 3 1/2. Después verter el vino y el agua y la maizena ,programar 5 minutos, 100°, velocidad 3.

Retirar el papel de los **rollos de pollo con espinacas** y cubrir con la salsa en el momento de servir.

Juani Abellán Falcó
Presentadora Oficial Thermomix
Tlf. 610856550
Email. jabellanf@gmail.com

<https://www.facebook.com/juani.abellan>

[http://thermomix-
alicante.es/abellanfalcojuanamaria/](http://thermomix-alicante.es/abellanfalcojuanamaria/)