MARÍA



Pollo relleno de verduras

1h30 · 4 raciones

Ingredientes

- Contramuslos de pollo
- Espinacas
- Cebolla
- Tomates
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. En una sartén con aire caramelizamos (sin necesidad de azúcar, pero con ayuda de sal) la cebolla durante 25 minutos a fuego bajo; después incorporamos las espinacas y los tomates cherry hasta que esté todo bien rehogado
2. Abrimos y salpimentamos los contramuslos de pollo
3. Precalentamos el horno a 180°C
4. Esparcimos el relleno dentro de cada contramuslo, cerramos haciendo un bollo y lo atamos con ayuda de cuerda o hilo para cocinar; ponemos todos los contramuslos en una fuente
5. En la misma sartén que hemos hecho las verduras, añadimos un trozo de mantequilla y dejamos que se derrita junto con el jugo que han soltado las verduras; lo añadimos por encima de la carne
6. Metemos al horno durante 50 minutos a 180°C, aunque a mitad de tiempo les damos la vuelta y regamos con el jugo que hayan soltado; ponemos 5 minutos el grill para dorarlos

RECOMENDACIONES

Un acompañamiento ideal podría ser un puré de patata o boniato; otra opción de relleno sería espinacas con jamón ibérico

Hecho con CookNest