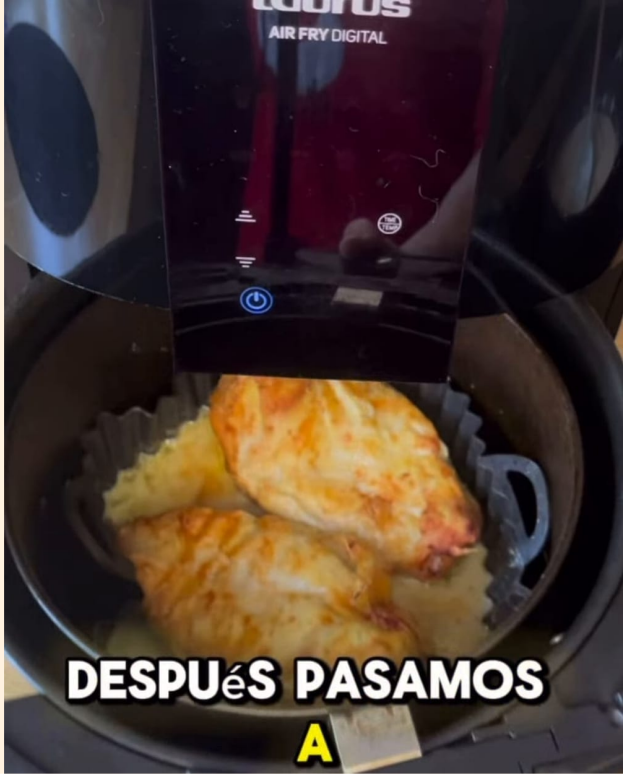
MURIALIDADES



PLATOS PRINCIPALES

Pollo relleno en airfryer

30min · 2 raciones · 570 kcal

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- Queso brie y jamón para rellenar las pechugas
- Sal y condimento al gusto

SALSA

- Mínimo media cebolla grande o una pequeña
- Sal, pimienta y pimentón
- Nata para cocinar

POR RACIÓN

Proteínas	58 g
Grasas	33 g
Hidratos	7,9 g
Fibra	0,9 g

Elaboración

1. Salpimentar y condimentar la pechuga abierta en dos
2. Rellenar las pechugas con jamón y queso
3. Cerrar las pechugas con palillos
4. Cocinar en la airfryer unos 15 minutos por cada lado, controlando que se haga bien

SALSA

5. Pochar la cebolla
6. Echarle un poco de sal y pimentón
7. Añadir la nata
8. Dejar que se cocine todo bien

RECOMENDACIONES

Se puede acompañar con puré de patatas o con patatas fritas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MURIALIDADES
cooknest.app/@murialidades · Instagram @murialidades