

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

PLATOS PRINCIPALES

Pollo en salsa de almendras

45min 6 raciones 515 kcal

Ingredientes

CARNE (2 RULOS)

3/4 pechuga de pollo picada	1/4 jamón picado	1 paquete de 4 quesos rallado
3 lonchas de jamón de york	1 trozo de queso de cabra	3 huevos
Sal	Pimienta molida	Perejil

SALSA

1 bote pequeños de pimientos morrones	1/2 paquete de almendras peladas	1 cebolla pequeña
1 bote de nata líquida	1 cucharada de miel	1/2 vaso de vino blanco
2 cucharadas de tomate frito	Queso rallado al gusto	Sal
Pimienta molida	2 cucharadas de harina de trigo	

Elaboración

CARNE

1. Lo primero que tenemos que hacer es mezclar los dos tipos de carnes en un bol.
2. Añadimos los 3 huevos y batimos.
3. Después amasamos bien.
4. Fundimos el queso y lo añadimos a la carne, junto con los trozos de jamón de york y el queso de cabra.
5. Salpimentamos al gusto, y ponemos también un poco de perejil.

6. Amasamos la carne y ponemos el rulo en una bandeja o fuente para hornos.
7. Horneamos 35-40 min a 180º.

SALSA

8. Troceamos la cebolla y la freímos en una sartén.
9. A los pocos minutos, añadimos los pimientos y las almendras troceadas.
10. Añadimos también medio vaso de vino blanco, un bote de nata líquida, dos cucharadas de harina, una cucharada de miel y un poco de tomate frito.
11. Echamos un poco de sal y pimienta y removemos bien a fuego medio-bajo durante 5-10 minutos.
12. Batimos todos nuestros ingredientes en una batidora.
13. Por último servimos la carne con la salsa y las almendras por encima.

POR RACIÓN	**31 g** Proteínas	**35 g** Grasas	**17 g** Hidratos	**3,4 g** Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta