

Arrollado de pollo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Supremas de pollo: 4 Unidades

Guarnición

Fideos de arroz: 100 g

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Cebolla Colorada: 1 Unidad

Azucar: 1 cda.

Chauchas: 200 grs.

Sal y Pimienta: A gusto

Zanahoria: 1 Unidad

Aceite de Sésamo: 5 Gotas

Relleno

Cebolla de verdeo: 1 Planta

Alga nori: Cantidad necesaria

Chauchas blanqueadas: 200 g

Puré de zanahorias: 3 Taza

Sal y pimienta negra: A gusto

Pechuga de pollo: 1 Unidad

Clara de huevo: 2 Unidad

Panceta ahumada: 200 g

Salsa

Mirin: 50 cc

Salsa de soja: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Vinagre de vino: 2 cdas.

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Cebolla de verdeo picada: 1 Taza

Vino tinto Malbec: 3/4 Taza

Preparación de la Receta

- Limpie bien las supremas de **pollo**, luego ábralas al medio dejando las pechugas bien finas
- Resérvelas en la heladera hasta el momento de utilizarlas.

Relleno

- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Pique la *panceta*.
- Pique la pechuga de *pollo*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla* de verdeo unos minutos, sazone con sal y pimienta negra, luego incorpore la *panceta* y saltee unos minutos más, retire del fuego y procese junto con la pechuga de *pollo* y una clara de *huevo*
- Coloque dentro de una manga.
- Por otro lado mezcle el puré de zanahorias junto con la clara de *huevo* restante, sazone con sal y pimienta y coloque dentro de una manga.

Salsa

- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla* de verdeo picada, sazone con sal y pimienta y luego de unos minutos de cocción desglace con vino tinto, deje evaporar el alcohol y agregue el *vinagre*, el *mirin* y la salsa de soja, deje reducir y luego cuele reservando la salsa.

Guarnición

- En una *cacerola* con abundante aceite caliente fría los fideos de *arroz*
- Retire y escurra sobre papel absorbente.
- Pele la *cebolla* y corte en pluma.
- Pele la *zanahoria* y corte en fina juliana.
- En un wok caliente con aceite de oliva saltee las chauchas junto con la *zanahoria*, una vez tiernas incorpore la *cebolla*, cuando esta última este transparente agregue los brotes de soja, sazone con sal, pimienta y azúcar, mezcle y fuera del fuego incorpore el aceite de *sésamo*.

Armado

- Extienda una esterilla y sobre esta una tira de alga nori, luego tome la manga con el puré de zanahorias y distribuya sobre el alga pequeñas bolitas separadas, luego extienda una fina línea de puré de *zanahoria* en uno de los extremos del alga y encima pegue otra tira de alga, repita el procedimiento anterior formando las bolitas
- Forme otra línea de puré en el extremo del alga y enrolle en forma grosera.
- Extienda sobre la mesada papel film, encima disponga una pechuga de *pollo*, sazone con sal y pimienta y forme con la ayuda de la manga tres líneas del relleno, luego extiéndalo con una cuchara, encima acomode una *chaucha* blanqueada, el roll de *zanahoria*, otra *chaucha* y dejando un espacio de 5cm otra *chaucha*, luego enrolle y por último envuelva con el papel film.
- Cocine los rollos al vapor durante 20 a 25 minutos a fuego moderado.
- Retire el papel film y corte en porciones de 3cm de ancho.

Presentación

- Sirva en el centro del plato un colchón de la *guarnición*, encima 4 porciones del arrollado de *pollo*.
- Acompañe con los fideos de *arroz* fritos y salsee con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/arrollado-de-pollo>