

# Pechuga rellena con salsa de yogurt

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Papas

**Papas:** 4 Unidades

**Tomillo:** A gusto

**Ciboulette:** A gusto

**Ají picante:** 1/2 Unidad

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Romero:** A gusto

**Ají dulce:** 1 Unidad

### Pechugas

**Huevos:** 2 Unidades

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Harina:** Cantidad necesaria

**Jamón crudo:** 100 g

**Pechugas de pollo:** 4 Unidades

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Pan Rallado:** Cantidad necesaria

**Repollo blanco:** 200 g

### Salsa

**Salsa de soja:** 2 cdas.

**Ajo:** 1 Diente

**Yogurt Natural:** 2 Tazas

**Cebolla de verdeo (la parte verde):** 1 Unidad

## Preparación de la Receta

### Pechugas

- Corte el *repollo* y el *jamón* en fina juliana.
- En una sartén con aceite de oliva saltee el *repollo* con el *jamón* y salpimiente.
- Retire los lomos de las pechugas, aplane con la hoja del cuchillo, salpimiente y reserve.

- Abra las pechugas al medio con un corte paralelo a la tabla y salpimiente.
- Distribuya el *repollo* y *jamón* en las pechugas y cubra el relleno con el *lomo* reservado.
- Cierre las pechugas y pase por *harina*, luego por los huevos batidos y finalmente por pan rallado.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las pechugas rellenas por ambas caras.
- Termine la cocción en el horno caliente (200° C)

## Papas

- Pele las papas, corte en ruedas de 2 a 3 mm de espesor y cocine en abundante agua salada en ebullición hasta que estén tiernas.
- Escorra las papas y reserve.
- Pique finamente el *ají* dulce, el *ají* picante y las hierbas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los ajíes.
- Agregue el *romero*, el *tomillo*, las papas, pimienta y saltee unos segundos.
- Integre el *ciboulette* picado y retire del fuego.

## Salsa

- Pique finamente el *ajo* y la *cebolla* de verdeo.
- En un bowl combine el yogurt con el *ajo*, la *cebolla* de verdeo, sal y salsa de soja.

## Presentación

- En el costado de un plato disponga una pechuga cortada en rodajas al sesgo, sirva las papas de lado y rocíe los bordes con la salsa.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pechuga-rellena-con-salsa-de-yogurt>