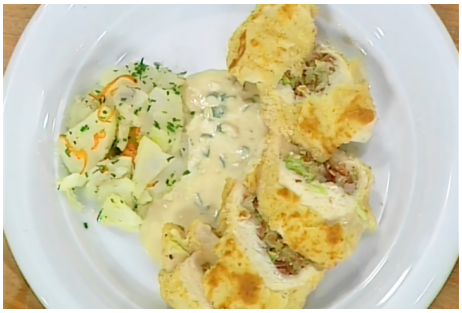
Pechuga rellena con salsa de yogurt



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
Jamòn 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 (200º 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.
- Escurra 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