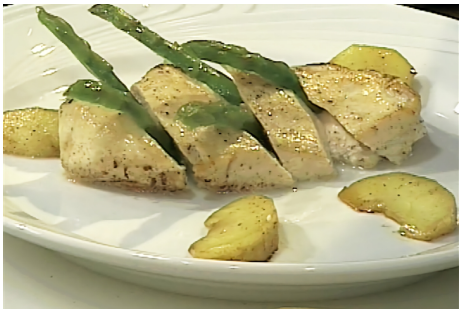
Pechugas de pollo con repollo camarones y espárragos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Esparragos: 3 Unidades
Pechuga de pollo: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Hojas de Repollo: 2 Unidad

Relleno

Pimienta negra recién molida: A gusto
Cebolla: 1 Unidad
Mostaza: 2 cdas.
Clara de huevo: 1 Unidad
Camarones: 100 g
Sal: A gusto
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Manteca: 50 g
Crema de leche: 50 cc

Vinagreta

Vinagre de vino: 1 cda.
Jugo de Limón: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 cda.
Morrón: 1/2 Unidad

Preparación de la Receta

- Blanquear las hojas de **repollo** y los espárragos
- Reservar.
- Hacer una incisión lateral en la pechuga, rellenar con la mousseline (reservando un poco) y los espárragos acomodados uno junto al otro.
- Salpimentar la pechuga, y untar con la mousseline restante, envolverla con el *repollo* y a su vez con papel film y papel de aluminio posteriormente
- Cocinar en agua hirviendo durante 10 minutos

Relleno

- En una sartén con aceite de oliva y *manteca* rehogar la *cebolla* finamente picada, incorporar los **camarones**, la sal y la pimienta negra recién molida ; retirar del fuego agregar una cucharada de *mostaza*, dejar enfriar y procesar, añadir la clara de *huevo* y la *crema* de leche
- Volver a procesar.

Vinagreta

- Colocar en un bol con aceite de oliva, el *vinagre* de vino tinto, la sal, la pimienta negra recién molida, el *jugo* de *limón* y los morrones cortados en cubitos muy pequeños.

Presentación

- Una vez cocida la pechuga retirar y dejar enfriar (envuelta) por 30 minutos
- Desenvolver, cortar en rodajas y emplatar sobre la vinagreta de *morrón*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechugas-de-pollo-con-repollo-camarones-y-esparragos