

Pechugas de Pollo Rellenas de Plátano Macho y Frijoles

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Chips

Aceite De Oliva: c/n

Sal: c/n

Plátano macho verde: 1 unidad

Pechugas

Aceite de canola: c/n

Pechugas de pollo: 4 Unidades

Huevo: 2 Unidades

Platanos machos: 3 Unidades

Sal y Pimienta: c/n

Frijoles negros refritos: 1 Taza

Harina de trigo: 1/2 Taza

Leche: 1/4 Taza

Pan Rallado: 2 Tazas

Preparación de la Receta

- Colocar en un bowl la pulpa de **plátano** y machacar hasta obtener un puré, *sazonar* con sal y reservar.
- Colocar las pechugas de **pollo** abiertas tipo libro y poner un poco de puré de *plátano* en el centro de cada una y encima una capa de frijoles refritos negros.
- Doblar los extremos ligeramente hacia adentro.
- Enrollar uno de los lados opuestos para formar un cilindro.
- Fijar cada cilindro con palillos de madera.
- Reservar.
- Batir ligeramente los huevos con leche y reservar.
- Pasar cada rollo por *harina* y sacudir el exceso.
- Sumergir en la mezcla de *huevo* y apanar pasando el *pollo* arrollado por el pan rallado.
- Colocar los rollos en bandeja de horno aceitada y cocinar a 175° C por 50 minutos.

Chips

- *Pelar* y cortar el *plátano* en rodajas delgadas y espolvorear con sal.
- Sofreír en aceite bien caliente por ambos lados hasta cocinar, *dorar* y lograr que estén crocantes.

Armado

- Servir las pechugas cortadas en rebanadas acompañadas de los chips de *plátano*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechugas-de-pollo-rellenas-de-platano-macho-y-frijoles>