

# Pollo arrollado con ratatouille

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Zanahoria:** 200 g

**Clara de huevo:** 1 Unidad

**Pechuga de pollo:** 600 g

**Sal:** 5 g

**Espinaca:** 200 g

**Pimienta blanca:** 5 g

## Ratatouille

**Zucchini:** 100 g

**Morrón Verde:** 100 g

**Sal:** 5 g

**Morrón Rojo:** 100 g

**Cebolla:** 100 g

**Tomillo:** 5 g

**Berenjenas:** 100 g

**Zanahoria:** 200 g

**Ajo:** 1 Diente

**Puré de tomates:** 50 g

**Aceite De Oliva:** 10 cc

**Tomate concasse:** 100 g

## Preparación de la Receta

- Corte una pechuga de **pollo** en cubos.
- Abra la pechuga restante al medio, colóquela entre papel film y aplástela golpeando suavemente con un martillo.
- Prepare una mousseline, coloque en una procesadora los cubos de *pollo*, condimente con sal y pimienta y procese, luego agregue la clara de *huevo* y siga procesando hasta obtener una pasta.
- Corte con una mandolina la *zanahoria* en finas laminas, luego blanquéelas.

## Ratatouille

- Quite las nervaduras de los morrones y luego córtelos en *brunoise*.
- Pele y pique el diente de *ajo*.

- Pele la *cebolla* y corte en cubos pequeños.
- Corte la *berenjena* y el *zucchini* en cubos pequeños.

## Armado

- Unte la pechuga de *pollo* con parte de la mousseline preparada anteriormente, luego cubra con las hojas de *espinaca* y finalmente enrolle con la ayuda del papel film, reserve en la heladera.
- Extienda sobre papel film las láminas de *zanahoria* superponiendo los bordes, úntelas con el resto de la mousseline y coloque encima el arrollado de *pollo*, enrolle nuevamente y envuelva en papel film. Cocine al vapor durante 20 minutos.
- Pasado el periodo de cocción quite el papel film y corte el arrollado en porciones regulares.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo* de la ratatouille, incorpore *tomillo*, agregue la *cebolla*, condimente con sal, incorpore los morrones, el *tomate concasse*, la *berenjena* y el *zucchini*, saltee unos minutos y tape con un papillote, cocine durante 20 minutos. A mitad de cocción incorpore el puré de tomates, mezcle, cubra nuevamente con el papillote y termine la cocción a fuego suave.

## Presentación

- Sirva en un plato el *pollo* arrollado y acompañe con una porción de ratatouille. Decore con *tomillo* y *ciboulette* picada.

## Tips

### Pechuga de pollo :

- Reducida en grasas.
- Bajo contenido en colesterol.
- Aporta vitamina B3.
- Pollo arrollado : 215 *calorías* por porción.
- Ratatouille : 95 *calorías* por porción.

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