# Pollo relleno con ensalada fría de legumbres



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Pollo**: 1 Unidad

### Ensalada fría de legumbres

**Sal**: A gusto
**Habas**: 100 g
**Garbanzos**: 100 g
**Lentejas**: 100 g
**Ajo**: 1 Diente
**Aceite De Oliva**: 1 cda.

### Relleno

**Morrón**: 1/2 Unidad
**Sal y Pimienta**: A gusto
**Jamòn crudo**: 2 Fetas
**Mozzarella**: 30 g
**Ajo**: 1 Diente
**Jamón cocido**: 2 Fetas

### Salsa

**Azafrán**: 1 Cápsula
**Vino Blanco**: 30 cc
**Echalotte**: 4 Unidad
**Sal y Pimienta**: A gusto
**Naranja**: 1 Unidad

### Torta de manteca

**Huevos**: 4 Unidades

### Varios

**Hojas verdes**:
**Aceite De Oliva**: Cantidad necesaria

# Preparación de la Receta

- Deshuese el **pollo** y retire las alas.
- Corte la carne de la suprema para abrirla y lograr una mayor superficie.
- Envuelva la carne del *pollo* entre dos films y aplaste con un pisón hasta obtener una capa pareja.
- Pique groseramente el *ananá*.
- Corte la *mozzarella* en tiras.
- Ase el *morrón*, pele, elimine las semillas y corte en tiras.
- Descaroce las aceitunas y pique groseramente.
- Pique el *ajo*.
- A una mitad del *pollo* rellene del lado de la carne con el *jamón*, el *ananá* y la *mozzarella*.
- Condimente con sal y pimienta.
- Enrolle el *pollo* y ate con un hilo de algodón.
- A la otra mitad del *pollo* rellene del lado de la carne con el *jamón* crudo, el *morrón*, las aceitunas y el *ajo* picado.
- Salpimente
- Enrolle y ate con un hilo de algodón.
- Cocine en la parrilla

## Ensalada fría de legumbres

- Hidrate las **legumbres**.
- Pique finamente el *ajo*.
- En una *cacerola* con agua hirviendo cocine las *legumbres* sobre las brasas.
- En un bowl mezcle las *legumbres* con el *ajo*, el aceite de oliva, sal y el aceto balsámico.

## Salsa

- Pique finamente la *echalotte*.
- Exprima la *naranja*.
- En una sartén con aceite de oliva saltee el *echalotte* sobre las brasas.
- Agregue el vino y el *jugo* de *naranja*, cuando rompa el hervor añada el *azafrán*.
- Salpimente.
- Monte con la *manteca*.

## Presentación

- Sirva el *matambre* en una fuente, cubra con la salsa.
- Al costado la ensalada de *legumbres*, en otro costado las hojas verdes, rocíe con aceite de oliva.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/pollo-relleno-con-ensalada-fria-de-legumbres**