

## Rollitos De Pechuga

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

1. Cuatro filetes de pechuga de pollo o pavo.
2. Hojas de acelga en juliana, al gusto.
3. Pimiento, cebolla perla en juliana y champiñones fileteados.
4. Tiras de queso cremoso o mozzarella.
5. Queso parmesano, tomillo, crema de leche, al gusto.
6. Especies: ajo, (mostaza), salsa teriyaki ó vino, aceite la favorita (dos cucharadas).

### Preparación:

Se aderezan los filetes con las especies excepto la mostaza, se deja macerar de quince minutos a media hora. En una cucharada de aceite se agrega una pizca de ajo molido o picado, se agregan los ingredientes #3 y se refrién un poco queden al "dente", se retiran, en ese mismo recipiente se agrega otra cucharada de aceite y se refrié rápidamente la acelga agregándole una pizca de sal, se reserva sin líquido.

Se untan los filetes con la mostaza al gusto, se le agrega una porción de acelga, los ingredientes #3 y unas dos a tres tiras de queso, según quepa en el filete, se envuelven, se pinchan con palillos y se colocan en un refractario embadurnado con aceite la favorita, se le agrega encima el tomillo, y el líquido del macerado, se tapa con papel aluminio y se lleva al horno.

Media hora después de estar los rollitos en el horno, se saca el refractario, se descarta el papel aluminio, se reserva el líquido del pollo para hacer una salsa. Se le agrega el queso parmesano y se lleva al horno para que termine de dorar.

Con el líquido del pollo, la crema de leche y una cucharadita de maicena, se realiza una salsa que se servirá encima de cada rollito.

**GUARNICIÓN:** Ensalada multicolor cocinada o cruda, ó soufflé de apio con puerros ó brócoli y zanahoria al vapor con salsa de queso.

**Esta receta ha sido donada por Dra. Amparo de Fuentes el 26 de Enero de 2010. Muchas gracias.**

Muchas gracias por su visita.

Si lo desea vuelva pronto a visitarnos.

Reciba un cordial saludo.

[www.recetasok.es](http://www.recetasok.es)