



JAMONES

Pechugas rellenas de jamón y queso

★★★★★ 0 comentarios

🕒 22 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
393

🔥 Grasa
22 g

🔥 Proteína
33 g

¿Porqué preparar un pollo sencillo cuando podemos rellenarlo con jamón y queso? Disfruta de esta exquisita receta y ten lista la mesa para disfrutar de su delicioso sabor.

Ingredientes



Jamón Pietrán de Cerdo

Tajada de Jamón de Cerdo Pietrán Estándar



Pimienta al gusto



50g o un cuarto de taza de harina (para el apanado)



1 tajada de queso bajo en grasa



1 huevo batido



2 cucharadas de aceite de oliva



1/4 o 160g pechuga de pollo mediana abierta



50g o un cuarto de taza de miga de pan (para el apanado)

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Como todo un chef ponte el delantal y alista los ingredientes para cocinar esta rica pechuga de pollo rellena con Jamón de Cerdo Pietrán y queso. Sigue el paso a paso.

¿Cómo preparar pechugas rellenas de jamón y queso paso a paso?

- Con un mazo para carne se aplana suavemente el filete de pollo abierto, se condimenta con sal y pimienta.
- Coloca la tajada del jamón y el queso sobre el filete, luego enrolla presionando bien.
- Para el apanado, tenemos tres platos, uno con harina, uno con huevo batido con sal y otro con miga de pan.
- Colocamos el rollo de pollo sobre la harina polvorizándolo, luego lo untamos con el huevo batido y apanado con la miga de pan; apretándolo suavemente.
- En un sartén calienta el aceite y con cuidado, sella el filete de pollo por todos los lados, retiramos.
- En una refractaria terminamos la cocción en el horno de 12 a 15 minutos a una temperatura de 220°.

Sirve las pechugas rellenas de jamón y queso, y disfruta de tu preparación. Acompáñalas de una ensalada de vegetales frescos (lechuga y tomate).

Si quieres probar otras alternativas más saludables con este tipo de receta te recomendamos este contenido especial de [recetas con atún pietrán](#).



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

Productos

Recetas

Mi Mundo saludable

Contacto