

PECHUGA DE POLLO RELLENA DE VERDURAS ASADAS Y ARROZ ÁRABE

RESERVA PINOT NOIR

 4 porciones  1,5 horas  dificultad media

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo sin piel
- 1 taza de espinacas (200 g)
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ½ taza de queso mantecoso rallado (100 g)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de arroz de grano largo (200 g)
- ¼ taza de cabellos de ángel (50 g)
- ¼ taza de pasas rubias (50 g)
- 1 cucharada de mantequilla
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Para el arroz: en un sartén agregar los cabellos de ángel y dorar levemente por 2 minutos, reservar.

En una olla, agregar el aceite y luego el arroz, marcar por 2 minutos e incorporar las pasas y los cabellos de ángel. Luego agregar 2½ tazas de agua hirviendo (900 ml) y un poco de sal. Cocer a fuego bajo, con tapa, durante 20 minutos. Apagar y mezclar con el queso mantecoso rallado, reservar.

2. Para el relleno: en un sartén con un poco de aceite de oliva, saltear durante 10 minutos la cebolla en cubitos, la zanahoria rallada y la espinaca cortada en tiritas. Salpimentar y reservar.

3. Para el pollo: con mucho cuidado y con un cuchillo de punta, hacer una pequeña incisión en la parte superior del pollo, por el centro, formando una cavidad. Es muy importante no traspasar el pollo para generar una especie de bolsa para el relleno.

4. Rellenar las pechugas con la mezcla de verduras y queso, la suficiente para que no se salga el relleno. En una bandeja para horno, agregar el pollo, sal, pimienta, un toque de aceite de oliva y un poco de mantequilla sobre cada pechuga. Hornear a 180 °C por 45 minutos o hasta que estén doradas. Servir junto al arroz.

