



PARA EL POLLO ENROLLADO

Ingredientes:

- 12 filetes de pechuga "sasami" (punta de pechuga)
- Ajo molido, sal, pimienta, comino y orégano al gusto
- 12 lonjas de tocino (o jamón)
- 12 trozos de queso
- Aceite (cantidad necesaria para freír)

Preparación: pasos del 1 ~ 10

PREPARATIVOS PARA EL EMPANIZADO

Ingredientes:

- 1 taza de quinua mixta (o sólo blanca si lo desea)
- 1 taza de harina sin preparar
- 2 huevos batidos

Preparación de la quinua: (pág.35)

1. Lavar bien la quinua hasta que el agua quede transparente.
2. Escurrir toda el agua.
3. Cocinar en la olla arrocera con 2 tazas de agua.
4. Cuando esté lista, dejar enfriar.

Preparar la mesa de trabajo con 3 platos:

- A** Harina salpimentada. Para el paso 8
- B** Huevos batidos y salpimentados.
- C** Quinua cocida fría y salpimentada.



Encontrará QUINUA en



<https://kmarket6.wixsite.com/kyodai-market>

1

Quitar el tendón de los filetes de pollo.



2

Hacer un corte transversal por el lado más carnoso.



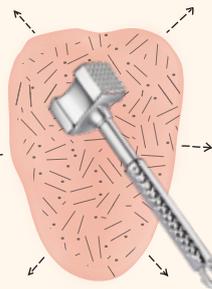
3

Abrir como un libro y extender el filete.



4

Aplastar la carne para lograr un grosor uniforme.



5

Aderezar con ajo molido, sal, pimienta, comino y orégano al gusto.



6

Extender una lonja de tocino y colocar encima un trozo de queso.



7

Enrollar el filete comenzando por el lado más ancho hasta el más angosto.



8

Pasar cada filete enrollado por harina, huevo y terminar con la quinua presionando un poco para que se adhiera bien.



9

Una vez empanizados con la quinua, refrigérelos por unos 20 minutos para que se compacten un poco y mantengan la forma.



10

Para evitar que los enrollados se abran al freírlos, puede asegurarlos atravesándolos con un mondadientes. Fríalos en abundante aceite caliente (aproximadamente 180°C), cuidando que no se quemen, durante unos 10 minutos. Si utiliza una freidora de aire (air fryer), rocíe los enrollados con un poco de aceite y cocínelos a 190°C durante aproximadamente 20 minutos. ¡Quedarán perfectos!

Pollo

ENROLLADO

≡ súper ≡

CROCANTE

♡ Tips ♡

Si te sobra quinua cocida, puedes agregarla a las ensaladas. Las hará más ricas en proteínas y fibra, además de aumentar la sensación de saciedad al comerlas



Ideal para piqueos, comidas o para llevar en el 'bento'. Puedes freírlos con anticipación y congelarlos hasta el día que desees comerlos.

Use tocino o jamón, con ambos ¡queda riquísimo!

La quinua negra y la roja logran que la corteza quede ¡aún más crocante!