



PECHUGAS RELLENAS EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

Salsa: • 2 cucharadas de mantequilla • 3 cucharadas de cebolla picada • 1 diente de ajo picado • 2 manojos medianos de flor de calabaza limpios • 2 tazas de crema (500 ml) • 1 taza de leche (250 ml) • 1 ½ cucharadas de consomé de pollo Relleno: • 8 rebanadas de tocino picadas • 2 pimientos verdes cortados en tiras • 6 champiñones limpios fileteados • 1 cucharada de consomé de pollo • 6 pechugas de pollo aplanadas • Sal y pimienta al gusto • Palillos de madera • Aceite en aerosol

Procedimiento:

1. Calienta la mantequilla, fríe la cebolla con el ajo y agrega la flor de calabaza cocina por 3 minutos, mezcla hasta integrar los ingredientes. 2. Licúa la crema con la flor de calabaza, la leche, el consomé y cuela, regresa al fuego y cocina por 15 minutos o hasta que espese ligeramente. Reserva. Horno precalentado a 210° C 3. En una sartén fríe el tocino, agrega el pimiento y cocina por 5 minutos incorpora los champiñones con el consomé y continúa la cocción por 10 minutos más. Retira del fuego y reserva. 4. Salpimenta las pechugas de pollo y sobre cada una coloca un poco del relleno, forma los rollos sujetando con los palillos para evitar que se abran. En una sartén caliente sella los rollitos con un poco de aceite por ambos lados, pásalos a un refractario, tapa con papel aluminio y hornea por 30 minutos o hasta que estén completamente cocidas. 5. Sirve tus rollitos de pollo bañando con la salsa.

Tiempo de preparación:	45 minutos
Tiempo de Horneado:	30 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	6