



## ROLLOS DE PECHUGA DE POLLO RELLENOS DE PLÁTANO MACHO EN ADOBO

### Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de cebolla  
2 plátanos machos  
Sal y pimienta, al gusto  
4 milanesas de pechuga de pollo  
Sal y pimienta, al gusto  
3 cucharadas de aceite

### Para salsa:

- chiles anchos, limpios y cocidos
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de agua
- 1 ½ cucharadas de consomé de pollo en polvo

### Procedimiento:

1. En una cacerola caliente funde la mantequilla, sofríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega el plátano macho y deja cocinar por 5 minutos.
2. Salpimenta las milanesas de pollo, rellena con plátano macho y forma los rollos. En una sartén caliente el aceite y fríe los rollos hasta que estén ligeramente dorados y bien cocidos. Reserva.
3. Para el adobo, licúa los chiles, la cebolla, el ajo, el agua y el consomé, calienta el adobo en el mismo sartén donde freíste los rollos y deja que suelte el hervor.
4. Sirve los rollos y ofrece con el adobo.

---

**Grado de dificultad:**

Fácil

**Porciones:**

4