



## ARROZ CON FILETE DE PECHUGA RELLENA



### RACIONES

1 porcion

1 ONZA= 2 cucharadas  
1 TAZA= 120 - 200 Gramos  
1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos  
1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

### INGREDIENTES

• FILETE DE PECHUGA	80 GRAMOS
• POLLO	10 GRAMOS
• AJO	50 GRAMOS
• HARINA	7 ONZAS
• LECHE ENTERA	30 GRAMOS
• QUESO	1 UNIDAD
• HUEVO	10 GRAMOS
• SAL	8 GRAMOS
• CREMA DE GAZPACHO	8 GRAMOS
• PEREJIL	30 GRAMOS
• SAL	20 GRAMOS
• TOMATE	20 GRAMOS
• PIMENTÓN	20 GRAMOS
• PEPINO COHOMBRO	35 GRAMOS
• ARROZ	

### PREPARACIÓN

1. Para el filete de pechuga se funde la mantequilla en un sartén y se añade la harina, luego se mezcla muy bien y poco a poco se vierte la leche sin dejar de remover, por último, se le añade las especias y se deja durante 5 minutos.
2. Luego se salpimentar el filete de pollo y se extiende sobre una tabla de cortar.
3. Se cubren el filete de tal forma de que queden rellenos con el queso, se baña con la salsa que se hizo anteriormente.
4. Se pasa el filete por huevo batido y luego por harina de forma que quede totalmente cubierto..
5. Se lleva a cocción en el horno durante 15 minutos a 180 grados en un horno.
6. Coloca el filete en papel absorbente.
7. Por último, sírvelo junto con el arroz y el jugo.