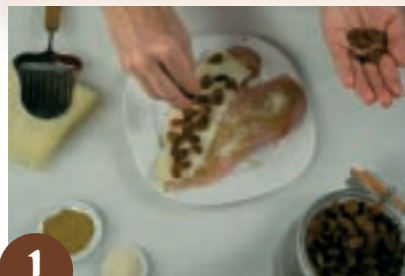


De la tierra de Manuela una comida especiada
Pechugas de pollo rellenas

- Dos pechugas de pollo deshuesadas - 50 gr. de queso de oveja tierno
- Medio vaso de pasas sultanas sin semillas - Media cucharadita de curry
- Media cucharadita de cebolla en polvo - Huevos - Pan rallado



1

Se abren las pechugas como si fueran libros; se pone una loncha de queso y unas pasas; se espolvorea con el curry y la cebolla y se cierra haciendo presión sobre ellas.



2

Se pasan por pan rallado, huevo y pan rallado y se dejan media hora con un peso de un par de kilos encima para que se cierren bien.



3

Se cortan en tiras y se fríen en aceite muy caliente al principio y medio después para que se hagan por dentro sin quemarse. Se sirven calientes con un adorno de hierbabuena.

Curiosidad

El curry es una combinación de especias que nunca se compra en India porque allí todos elaboran el suyo particular en casa.

Valores Nutricionales

Carotenos
Vitamina B6
Potasio



Sugerencias

- Las pasas sultanas se pueden sustituir por dátiles y añadir unas nueces picadas.
- Se pueden trocear y congelar las pechugas rellenas para improvisar un plato.