

SOLOMILLOS DE POLLO RELLENOS DE ESPINACAS



INGREDIENTES:

Solomillo de pollo 4 unidades. (200gr)

Espinacas 200 gr

Aceite de oliva 1º ml.

Sal

Zanahoria 125gr.

Patatas 250gr.

ELABORACION:

Cocemos las espinacas en agua con sal y escurrimos bien.

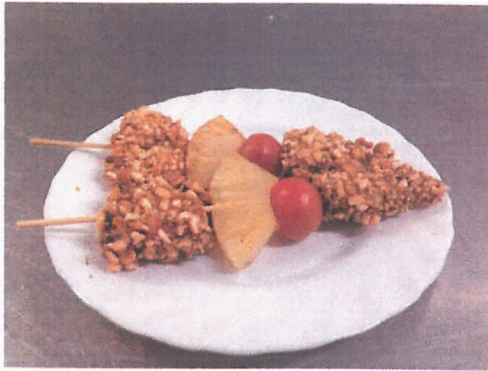
Fileteamos los solomillos y los rellenamos con las espinacas. Enrollamos y lo envolvemos con film de cocina.

Cocemos en agua los rollitos.

Cocemos la patata y hacemos un puré. Cocemos la zanahoria y la cortamos en bastoncitos.

Por ultimo le quitamos el film de cocina y presentamos el rollito acompañado del puré y la zanahoria.

BROCHETAS DE SOLOMILLO DE POLLO CON PIÑA Y TOMATE



INGREDIENTES:

- Solomillo de pollo 200gr.
- Piña 150 gr.
- Tomate 100gr.
- Sal
- Aceite de oliva
- Maiz tostado 80 gr.
- Huevo 1.

ELABORACION :

Cortamos los solomillos en dados, los salamos y los rebozamos con el huevo y maíz tostado previamente molido. Freimos

La piña la cortamos en dados y la pasamos a la plancha con una pizca de sal.

Los tomates los cortamos por la mitad y los pasamos a la plancha con una pizca de sal.

Montamos las brochetas, un trozo de pollo, uno de piña, uno de pollo, uno de tomate.

MASA DE PIZZA CON COLIFLOR



Ingredientes

1 coliflor pequeña 350gr.

1 huevo

150 gr de queso mozzarella rallado

Tomate frito 89gr.

Tomatitos variados 100gr

Queso rallado 150gr.

1 pizca de sal

Orégano

Albahaca

Limpiamos la coliflor, quitamos los tallos y rallamos la masa, podéis hacerlo con un rallador de queso o en una picadora. Una vez que tenemos toda la masa de la coliflor rallada, la introducimos en el microondas ocho minutos a máxima potencia. La sacamos del microondas y le añadimos un huevo, una pizca de sal y el queso mozzarella rallado, lo mezclamos todo muy bien.

En una bandeja de horno, sobre la que ponemos papel de horno, extendemos la mezcla con forma redonda, la podéis hacer del tamaño que queráis, yo he hecho dos medianas y cuatro pequeñas. Introducimos en el horno, precalentado, a 180°C unos 20 minutos. Una vez que ha pasado el tiempo, nuestra base de pizza estará dorada, la sacamos del horno, le ponemos por encima tomate frito, unos tomatitos cortados por la mitad, un poco de orégano y queso rallado. Gratinamos unos cinco minutos, ponemos unas hojas de albahaca

SETAS DE TOMATE PATATA Y GUISANTE



Ingredientes:

2 patatas 150gr

2 tomates 70gr

mayonesa

agua

sal

1 bote guisantes cocidos 250gr.

Pasos

1. En una olla con agua y un poco de sal, cuece las patatas con piel hasta que estén blandas. Escúrrelas y deja que se enfríen.

2. Pela las patatas y córtalas un poco la base, para que puedan mantenerse en pie, en vertical sobre un plato.

3. Lava los tomates. Córtalos por la mitad y vacíales un poco la pulpa. Colócalos boca abajo encima de las patatas, y decóralos con gotitas de mayonesa.

4. Pon los guisantes alrededor de las patatas, simulando que son la hierba donde están las setas.