Cordon Bleu - Pechuga rellena de jamón y queso

Dedicación: 15 minutos · Cantidad: para 4 raciones

Ingredientes



- 4 filetes finos de pechuga de pollo, ternera o pavo
- 8 lonchas de queso
- 4 lonchas de jamón cocido
- 2 huevos
- 200 g de pan rallado
- Sal, pimienta
- Cayena molida (opcional)
- Aceite de oliva y guarnición al gusto

Sobre esta receta

El Cordon Bleu es un delicioso plato muy jugoso, tierno y lleno de sabor. Este es un plato cuya procedencia data de Francia, donde se distinguía a los mejores cocineros con una cinta azul «Cordon Bleu», con la que solían atar sus delantales. Uno de esos cocineros tuvo la brillante idea de preparar los escalopes de ternera, envueltos en jamón y queso y después rebozarlos en pan rallado y los cocinó en mantequilla. El resultado fue un escalope muy jugoso y sabroso. La receta ha evolucionado y en la versión que hoy os traigo utilizamos pechuga de pollo y el resultado es exactamente el mismo: un plato muy jugoso y tierno, lleno de sabor. Hay una versión que se hace en Asturias llamada «cachopo asturiano» y que utiliza carne de ternera y queso de Cabrales en cantidades generosas... Lo mejor de esta receta es que está... de vicio!!!

Tiempo de Cocinado: 4 ó 5 minutos

Preparación

1. Extendemos una loncha de queso, colocamos encima una de jamón cocido y otra de queso, envolvemos y reservamos. Lavamos y secamos muy bien los filetes de pechuga y quitamos las partes de piel o hueso que puedan tener. Las extendemos sobre una tabla, tapamos con film plástico y machacamos los filetes. Lo haremos con ayuda de un martillo de cocina o con el mango del cuchillo. Hacemos esto para que sea más moldeable, con especial hincapié en las partes más gruesas.
2. Preparamos los cordon bleu: extendemos un filete, salpimentamos y podemos dar un toque ligeramente picante con cayena. Colocamos en el centro del filete, el relleno de queso y jamón doblado a la mitad. Cubrimos con el filete, comenzando por la parte más gruesa y después la más fina. Recogemos los bordes y salpimentamos, haciendo lo mismo con los demás filetes. Batimos los huevos en un plato hondo. Ponemos una hoja de papel de cocina sobre un plato, repartiendo sobre él el pan rallado. A continuación empanamos los Cordon Bleu, pasándolos por pan rallado. Sacudimos y rebozamos en el huevo, escurrimos y volvemos a pasarlos por pan rallado. Sacudimos y reservamos, haciendo lo mismo con los demás.

Cordon Bleu - Pechuga rellena de jamón y queso

3. Ponemos a calentar a fuego medio-alto una sartén con un buen chorro de aceite de oliva. Cubrirá bien el fondo y cuando este caliente el aceite añadimos los Cordon Bleu. Cocinamos durante un minuto y le damos la vuelta, cocinándolo otro minuto más. Le daremos un par de veces más la vuelta de cada lado, cada medio minuto o menos. De este modo se cocinará bien por dentro sin tostarse por el exterior. Si vemos que al principio se tuesta demasiado rápido, bajaremos un poco el fuego. Una vez cocinados los retiramos sobre un plato con doble papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.
4. Acompañaremos el Cordon Bleu con la guarnición que más nos guste, unas patatas fritas, cocidas o asadas, un arroz en blanco, un salteado de verduras o unas verduritas al vapor, son también una buena opción... y a disfrutar de este jugoso y delicioso plato.

Consejos y trucos para hacer esta receta

- La carne que utilizamos era pechuga de pollo, aunque puede hacerse con filetes de ternera o pechuga de pavo. Es importante que sean filetes amplios y finos, los machacaremos para que queden más manejables y puedan moldearse.
- El relleno puede hacerse con jamón cocido o si lo queremos más fuerte, con jamón serrano. Utilizaremos un queso a nuestro gusto, que puede ser en lonchas o en tacos. Cuando más curado sea el queso, más potente será el sabor. Si utilizamos jamón serrano o queso curado, debemos tener cuidado con el punto de sal, para no pasarnos, ya que ambos ingredientes ya aporta su toque salado.
- El proceso de rebozado es muy importante, para garantizar que se cree una capa crujiente con el huevo y el pan rallado, que conserve el interior jugoso y tierno. Hacemos un doble rebozado: pan rallado, huevo y pan rallado, cuidando de que cada uno de ellos llegue a todos los rincones del Cordon Bleu.
- Para conseguir el punto justo a la hora de freír el Cordon Bleu, cocinamos a fuego medio alto, del uno al diez, en el seis o siete. Comenzaremos friendo primero cada lado durante un minuto aproximadamente y después le daremos un para de vueltas a cada lado, cada medio minuto o menos. Este punto es muy importante para que se cocine por el interior y no se tueste en exceso el exterior. Si vemos que se tuesta demasiado rápido debemos bajar un poco el fuego y si al contrario, vemos que al cabo del minuto está demasiado blanco, debemos subir el fuego, ya que sino se cocerían en lugar de freírse.
- Elegiremos la guarnición a nuestro gusto, sólo debemos tener en cuenta que hay que hacerla a tiempo, para que tanto Cordon Bleu como la guarnición, estén listas al mismo tiempo. Podemos acompañarlos con unas patatas fritas, cocidas o asadas. Un arroz en blanco, un salteado de verduras o unas verduritas al vapor, son también una buena opción...