Muslos de pollo rellenos sin hueso

Ingredientes



- 4 contramuslos de pollo
- 3 patatas
- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 lonchas de queso
- Zumo de medio limón
- Sal, pimienta, ajo molido y cayena
- Aceite de oliva

Sobre esta receta

Prepara unos deliciosos muslos de Pollo rellenos sin hueso. Es un plato muy sabroso, rápido de preparar, con el que disfrutar de unos jugosos muslos rellenos de jamón y queso, al horno, sin tener que pelearse con los huesos y acompañados de unas ricas patatas asadas. Es un plato de preparación sencilla y con una presentación atractiva y lo mejor de todo, es que están buenísimos!

Preparación

1. Lavamos y secamos bien los muslos de pollo. Con un cuchillo los dividimos a lo largo y con la punta vamos cortando y separando los huesos de la carne. Quitamos las pieles que sobresalgan y lo extendemos. Espolvoreamos sal, pimienta, ajo picado y le daremos un toque picante con cayena molida. Tomamos una loncha de queso y colocamos encima otra de jamón cocido, hacemos un rollito y lo cortamos del largo del muslo. Lo colocamos en un lado y enrollamos el muslo desde ese lado hacia el otro, haciendo un rollo, dejando el corte hacia abajo. Colocamos en una fuente apta para horno arrimándolos a un lado. Haremos lo mismo con los demás muslos.
2. Ponemos a precalentar el horno a 190º C = 375º F. Pelamos, lavamos y secamos las patatas, cortándolas a continuación en forma de triángulos alargados del grosor de centímetro y medio. Espolvoreamos sal, pimienta, ajo picado, cayena molida y las colocamos al lado de los muslos de pollo. Exprimimos el limón sobre el pollo, añadimos un fino chorro de aceite de oliva sobre el pollo y las patatas y salpimentamos el pollo. Horneamos a 190º C durante 35 minutos con calor arriba y abajo.
3. Pasado ese tiempo retiramos y servimos dos muslos de pollo por comensal. Acompañamos estos muslos de Pollo rellenos, de las patatas asadas y espolvoreados con un poco de perejil picado. Ahora sólo queda disfrutar de este jugoso y delicioso plato.

Consejos y trucos para hacer esta receta

- Utilizamos la parte del contramuslo de pollo. También puede hacerse con el zanco. La piel hará de protección de la carne, al tiempo que le aportará jugosidad.

Muslos de pollo rellenos sin hueso

- El relleno puede hacerse con jamón cocido o con pechuga de pavo o pollo. Utilizaremos un queso en lonchas a nuestro gusto, que puede ser tipo sandwich o mozarella.
- Elegimos como guarnición unas patatas que hemos cortado en tiras algo gorditas y asado al mismo tiempo. También podemos acompañar los muslos con otra guarnición, como una ensalada, unas patatas fritas o cocidas, un arroz en blanco. Un salteado de verduras o unas verduritas al vapor, son también una buena opción...