

Envoltura de pollo con thermomix

Envoltura de pollo con thermomix

5 min	5 min 21 min	5 min 21 min 26 min	5 min 21 min 26 min 2/10
5 min 21 min 26 min 2/10 13	5 min 21 min 26 min 2/10 13 12	5 min 21 min 26 min 2/10 13 12	16

5 min 21 min 26 min 2/10 13 12 16

600g de pechuga de pollo
60g de pimiento verde
60g de pimiento rojo
40g de aceite
4 hojas de wrap
1 cebolla
1 cucharada de maicena
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimiento de Espelette
1 cucharadita de comino

Â»

Pelar la cebolla, cortarla por la mitad y ponerla en el bol de la Thermomix.

Â»

Cortar los pimientos por la mitad, quitarles las semillas y ponerlos en el bol de la Thermomix.

Â»

Picar durante 7 segundos a velocidad 5.

Â»

Agregar el aceite.

Â»

Programar 6 minutos a temperatura Varoma, en sentido contrario a las agujas del reloj, a velocidad de cocción lenta.

Â»

Colocar el batidor.

Â»

Agregar la maicena, la sal, el pimentón, el pimiento, el azúcar, el ajo y el comino en el bol de la Thermomix.

Â»

Cortar la carne en trozos y luego ponerla en el bol de la Thermomix.

Â»

Cocinar durante 10 minutos a temperatura Varoma, en sentido contrario a las agujas del reloj, a velocidad de cocción lenta.

Â»

Tomar una hoja de wrap y ponerla en el microondas durante 10 segundos.

Envoltura de pollo con thermomix

Â»

Colocar la hoja plana sobre la superficie de trabajo, poner 3 cucharadas de la preparación en el centro del wrap.

Â»

Doblar la parte inferior del wrap hacia el centro. Luego doblar los dos lados del wrap hacia el centro.