

# Arrollado pollo

## Ingredientes:

600 gr	Pollo muslo o pechuga deshuesada
	Perejil
	Orégano
	Pimienta negra
	Sal
2 cucharada/s	Maizena (Fécula de maíz) fécula maiz
1	Zanahorias rallada
1 cucharada/s	Ketchup
1	Huevos

## Relleno

500 gr	Pimiento cortado en tiras
1	Huevos
2 cucharada/s	Queso rallado
2 cucharada/s	Maizena (Fécula de maíz) o fécula maiz
1	Puerros picado
500 gr	Espinacas cortada en juliana
4 loncha/s	Jamón York (jamón cocido) picado

## Elaboración:

Procesar el pollo con el huevo y el ketchup. Agregar la zanahoria rallada, la fécula y condimentar. Extender la preparación en un rectángulo de papel aluminio lubricado con espátula.

Mezclar la espinaca con el puerro, la fécula, el queso rallado y el huevo.

Distribuir sobre el pollo ( sin llegar a los extremos ) en una punta colocar el pimiento y el jamón picado. Arrollar con ayuda del papel, envolverlo en el mismo papel y cerrar bien los bordes.

Colocar el arrollado en una fuente para horno o molde tipo de pan, cocinar 15 minutos a fuego medio. Dar vuelta y continuar la cocción a fuego medio. Quitar el papel, cortar en rodajas y servir, frío o caliente..