



## Cordon bleu de pollo

🕒 **Tiempo 45''** 👤 **4 Personas**



**Javier Rosenberg**  
Influencer Calisa

### Ingredientes

- 2 pechugas grandes (600–700 g en total)
- 8 fetas de jamón (100 g)
- 8 fetas de queso (120 g aprox.)
- 2 huevos
- 100 g de harina
- 150 g de pan rallado
- Aceite para freír c/n
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación

#### Paso 01

Salpimentamos las pechugas de pollo ya fileteadas.

#### Paso 02

En una tabla, ponemos un trozo de papel de cocina transparente. En-cima ponemos una de las pechugas y la tapamos con más papel film. Con un martillo u otro objeto, como con un vaso grande y pesado, golpeamos la pechuga. La idea es estirla y ablandar sus fibras.

#### Paso 03

Retiramos la pechuga del papel film. Sobre ella, ponemos unos tro-zos de queso. Sobre el queso, una feta de jamón cocido y sobre éste, más queso. Así queda más cremoso. Enrollamos todo con las manos, encerrando el relleno en el interior de la pechuga.

#### Paso 04

Ahora, pasamos cada “paquetito” de pollo relleno primero por harina, después por huevo, luego por pan rallado y después de nuevo por huevo y por pan rallado. Por ese orden. Reservamos en un plato hasta haber empanado todo el pollo.

#### Paso 05

Cuando hayamos relleno y empanado todas las pechugas, las me-temos en el congelador durante unos 10 minutos. Si no vas a freírlas en el momento, puedes dejarlas unas horas en la nevera.

#### Paso 06

Freímos en abundante aceite. Que las cubra por completo. Es importante que el aceite no esté muy caliente (a unos 150°C) para que el calor penetre bien en el interior de cada paquetito de pollo, sin que se queme el pan rallado. Pasados unos tres minutos de fritura, cuando esté dorado y cocinado en su interior, retiramos del aceite y colocamos cada cordón bleu de pollo en papel absorbente, antes de servirlo.