

Boniatos rellenos de pollo con salsa de yogur

COOKING
LOVERS TMCA

Raciones para 2

4 Boniatos
2 Pechugas de pollo
2 Cdas de miel
1 Cda de ajo en polvo
1/2 Cda de cebolla en polvo
1 Cda de pimentón dulce
1/2 Cda de comino
1/4 Cup salsa picante
1/4 Cda de sal
Queso mozzarella
200 gr Yogur griego natural
1 Diente de ajo
1/2 Limón
Eneldo fresco
Sal
Pimienta
Cebolleta verde

- 1 Mezclar la miel, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón dulce, comino, salsa picante y sal en un bol y untar las pechugas de pollo con esta mezcla. Colocar las pechugas en una fuente y hornear con función turbo con vapor durante 20 minutos aproximadamente. Deshilachar la pechuga de pollo.
- 2 Lavar los boniatos y pincharlos varias veces con un tenedor o cuchillo. Colocar los boniatos en una fuente y añadir una pizca de sal. Hornear con modo convencional con vapor durante 40 minutos aproximadamente o hasta que estén tiernos.
- 3 Hacer un corte en la parte superior del boniato y con ayuda de un tenedor machacar ligeramente la pulpa. Colocar el pollo deshilachado sobre el boniato y cubrir con queso mozzarella rallado. Hornear con grill hasta que el queso se gratine.
- 4 Preparar la salsa de yogur mezclando el yogur griego, el diente de ajo rallado, el zumo de medio limón, eneldo fresco picado, sal y pimienta.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/boniatos-rellenos-de-pollo-con-salsa-de-yogur/>

COOKING
LOVERS 