



Mini coles de bruselas



30 min



4 raciones



media

Ingredientes



Coles de bruselas congeladas
12 ud



Cebolla congelada
1 ud



Pimiento rojo congelado
100 gr



Calabacín congelado
100 gr



Pechugas de pollo
2 ud



Ajo picado
2 cucharaditas



Tomate frito
100 gr



Lascas de queso parmesano



Sal y pimienta



Aceite de oliva

Elaboración

Sacar las verduras del congelador y en una olla, con agua y sal, cocer las verduras entre 4 y 5 minutos.

Hacer un agujero a las **coles** para rellenarlas, con cuidado de no llegar ni a los extremos ni al fondo para deshojarla.

Poner en un recipiente apto para microondas y añadir un chorrito de aceite de oliva. Cubrir con papel film y meter 5 minutos al microondas a máxima potencia. De esta manera se conserva el color verde intenso.

En una sartén poner un chorrito de aceite de oliva, y cuando esté caliente añadir la **cebolla**, el ajo y cuando empiecen a transparentar, añadir el **pimiento** y el **calabacín** en daditos y lo que hemos sacado del interior de las coles. Dejar que se sofría a media temperatura durante 5 minutos.

Añadir la pechuga de pollo cortada muy menudita con un cuchillo bien afilado.

Cuando el pollo haya cogido color regar con el tomate frito. Salpimentar al gusto.

Rellenar las **coles** con la mezcla.

Decorar con la lasca de parmesano a la hora de servir.

