

ROLLO DE CARNE RELLENO

¿Qué tal familias?

Hoy compartiré con vosotros y vosotras una receta fácil de hacer y que seguro os gustará.



Ingredientes

- 300 g de carne picada (de ternera, pollo o pavo)
- 6 Huevos
- 2 Lonchas de Jamón cocido
- 2 Lonchas de queso mozzarella
- 2 cucharadas soperas de copos de avena integrales
- Sal
- Especias al gusto
- 1 Cucharada pequeña de Aceite de Oliva Virgen extra

Preparación

Empezaremos cocinando 4 huevos y mientras tanto en un bol limpio mezclamos la carne picada, la clara de los 2 huevos restantes, los copos de avena triturados, una pizca de sal y (opcionalmente) especias. Colocamos una lámina de film transparente sobre la superficie de trabajo y extendemos sobre ella una capa rectangular de masa de carne.

En el centro y de un extremo a otro, ponemos una capa de jamón cocido y luego otra de queso. Pelamos los 4 huevos cocidos y los colocamos enteros en fila encima del queso, de un extremo a otro. Nos ayudamos del film transparente para formar el rollo apretando con cuidado y cerrándolo bien para que no se escape el relleno.

Retiramos el film y colocamos el rollo en una bandeja de horno ligeramente pintada con aceite de oliva. Horneamos 20 minutos a 180 °C tapado con papel de hornear (solo posado encima). Y para finalizar horneamos destapado 20-25 minutos más para que se dore. Lo podemos acompañar de ensalada o verduras a la plancha y obtendremos un menú de plato único, rico y saludable.