

ROLLITOS DE POLLO

Ingredientes:

Para hacer la masa:

- 1 taza de harina de trigo integral blanca o harina todo uso y más para espolvorear (5 oz)
- 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de yogur griego sin grasa, escurrido si hay algo de líquido*



Para el relleno:

- 2 tazas de pollo desmenuzado o cortado en tiras (yo compre el pollo rostizado, más fácil)
- ½ taza de salsa marinara
- ¾ taza de queso rallado (quesillo o cheddar)

Para encima del rollito

- 1 huevo grande
- Semillas de sésamo o cualquier semilla

Instrucciones

Para hacer la masa

1. En un recipiente mediano combina la harina, el polvo de hornear y la sal, mezcla bien.
2. Agregar el yogurt y mezclar con un tenedor o espátula hasta que esté bien combinado, se verá muy desmoronado, grumoso.
3. Espolvorea ligeramente la harina en una superficie de trabajo limpia y retira la masa del recipiente, amasa la masa unas cuantas veces hasta que quede suave, no grumosa. La masa estará suave, pero no pegajosa, alrededor de 20 vueltas (no debe quedar masa en tu mano cuando la separes, puedes echarle más harina hasta que llegue a esta consistencia).
4. Precalienta el horno a 425 F (200 C). Cubre una bandeja para hornear con papel de hornear. Dejar listo.

Para Ensamblar

1. Divide tu masa en 4 partes iguales. Espolvorea con harina tu superficie de trabajo, estira con un rodillo la masa, y con un plato o algo redondo, corta círculos delgados.
2. Coloca 1 cucharada de salsa marinara en el centro del círculo, en forma lineal, cubre con pollo , 1 cucharada más de salsa marinara y esparce 3 cucharadas de queso rallado de tu preferencia.
3. Dobla el lado derecho de la masa sobre la parte superior del pollo y luego repite con el lado izquierdo.
4. En un recipiente pequeño, agregar el huevo con una cucharada de agua, y mezclar bien. Luego cepilla la parte superior del enrollado con huevo y espolvorea con semillas de sésamo.
5. Hornear por 20 minutos, hasta que esté dorado. Sacarlo y disfrutarlos mientras esta caliente.