

## ROLLO TRES CARNES

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Pan seco	50 g.	5g.
• Leche	Para remojar	
• Carne de ternera picada	650 g	65 g.
• Carne de pollo picada	400 g	40 g.
• Tiras de pechuga de pavo	300 g.	30 g.
• Huevos	2 uds.	
• Sal	1 cucharadita	
• Pimienta	1 pizca	
• Hierbas provenzales	1 cucharadita	
• Almendras y/o pistachos	40 g	4 g.
• Nueces	40 g.	4 g.
• Albaricoques secos	125 g.	12,5 g.
• Aceite oliva	Para engrasar	
• Agua	700 g.	
<b>Salsa de setas</b>		
• Setas o champiñones	500 g.	50 g.
• Cebolla	300 g.	30 g.
• Dientes de ajo	2 uds.	
• Leche desnatada	200 g.	
• Queso fundido semidesnatado	200 g.	
• Pimienta blanca o negra	Al gusto	
• Aceite de oliva	30 g.	3 g.
• Sal		

## ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes con el pan previamente remojado en leche. Sazonar las tiras de pavo con sal y pimienta.

Extender la mitad de la mezcla en una hoja de aluminio previamente engrasada. Cubrir con las tiras de pavo sazonadas y poner la otra mitad de carne preparada. Enrollar bien cerrar los extremos muy bien (Mejor hacer dos rollos).

*Para cocerlo al vapor:* Poner el agua en una olla, colocar encima un colador donde habremos colocado los rollos. Tapar y dejar cocer 40 minutos.

Dejar enfriar una ½ hora.

Cortar y servir con ensalada o salsa de de setas.

### *Salsa de setas o champiñones*

En una cazuela disponer al fuego un poco de aceite de oliva, ajo picado, cebolla en juliana y setas cortadas a tiras. Cuando estén listas añadir un poco de leche desnatada y 1 loncha de queso fundido semidesnatado, sal y pimienta blanca o negra molida. Remover bien para que quede homogénea.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por persona:
Kilocalorías	419 Kcal.
Hidratos de Carbono	13 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1 R.
Proteínas	38 g.
Grasa	24 g.

**Receta de: Cati Aguiló Taller de Cocina para Fiestas**