

Canelones gratinados de pollo asado

Puede ser un primer plato, un segundo, plato único... Lo que seguro es, es un plato muy rico y económico. ¿Te atreves con unos canelones de pollo? Aquí te dejamos esta receta barata con la que te chuparás los dedos y es ideal para una cena.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Ingredientes (4 personas)

- 12 placas de pasta para canelones, sal
- Un resto de pollo asado (400 g)
- 100 g de judías verdes redondas
- 100 g de queso parmesano rallado
- Un resto de jugo de carne (200 ml)
- Perejil

Para la besamel:

- 500 ml de leche
- 30 g de mantequilla
- 30 g de harina
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- **Paso 1.** Lo primero que debes hacer es limpiar el pollo. Elimina la piel, los huesos y las ternillas, y desmenuza la carne.
- **Paso 2.** A continuación, despunta y limpia las judías. Cuécelas en agua salada 3 minutos y escúrrelas.
- **Paso 3.** Cuece también las placas de pasta en abundante agua salada, fíjate en el tiempo indicado en el envase para que queden al dente, escúrrelas y extiéndelas sobre un paño de cocina.
- **Paso 4.** Lleva la leche a ebullición. Funde la mantequilla en una cazuela, añade la harina y tuéstala, removiendo. Vierte la leche y cuece 5 minutos, sin dejar de remover, hasta que espese. Retira del fuego y salpimenta.
- **Paso 5.** Lava y pica el cebollino. Corta las judías en trocitos. Mezcla en un cuenco la carne de pollo, las judías y unas cucharadas de besamel. Reparte el relleno sobre las placas de pasta y enróllalas.
- **Paso 6.** Precalienta el horno a 200°. Cubre con un poco de

besamel el fondo de una fuente refractaria y coloca encima los canelones. Añade el resto de la besamel y espolvorea con queso.

- **Paso 7.** Hornea los canelones 5 minutos, hasta que el queso se funda. Repártelos en los platos y decora con un cordón de jugo de carne. Espolvorea con el perejil picado y ya puedes servirlos.

800 noticias