Calzone de Pollo y Brcoli Pata de Tigre

Prep time: 1 hour, 30 minutes

Cook time: 1 hour, 0 minutes

Makes: 6 Servings

Ingredients

1 1/3 cups harina de trigo integral
1/3 cup harina
1 tablespoon + 1 cucharadita de levadura seca activa
1/3 cup avena seca
1/4 teaspoon sal
1 1/3 teaspoons miel
1 cup agua caliente
1/4 cup cebolla
1 cup brócoli, fresca
3 pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, congelada
1 tablespoon aceite de canola
1/4 teaspoon albahaca
1 ounce agua
1 1/2 cups queso mozzarella, bajo en sodio

Directions

1. Coloque los filetes de pechuga de pollo congelados en agua hirviendo hasta que la temperatura interna del pollo sea mayor o igual a 165° F. Cuando esté completamente cocido, retire el pollo del agua y desmenuce.

2. Coloquelo el brócoli en agua hirviendo durante 1-2 minutos.

3. En una sartén grande, sofría la cebolla en el aceite de canola.

4. Agregue el brócoli, albahaca, pollo, agua y sal (1/8

cucharadita para 6 personas y 1 cucharadita para 50 porciones).

5. Retire del fuego.

6. Para hacer la masa, mezcle una taza de harina blanca y una taza de harina de trigo integral, avena, levadura y 1/8 cucharadita de sal. Caliente el agua a 125 º F, añada la miel de abejas. Gradualmente agregue agua a la mezcla seca. Mezcle durante 2 minutos. Añada la harina restante, mezclando bien después de cada adición. Amase la masa por 10 minutos. Rocíe con el rociador de alimentos. Cúbrala. Déjela en un lugar tibio hasta que se eleve al doble de su tamaño. Perfore por abajo. Cúbrala. Colóquela en un lugar tibio y déjala que suba por aproximadamente 45 minutos. Estire la masa en un círculo, luego divídala en 6 triángulos.

7. Con un cucharón de cocina coloque 1/3 de taza (1.75 oz) de la mezcla de brócoli y de pollo en el extremo grande de cada triángulo. Agregue ¼ de taza de queso. Cierre el calzone girando el lado lleno en la parte superior del lado sin llenar. Pliegue los bordes cerrados con los dedos o con un tenedor. Colóquelos en una bandeja para hornear ligeramente engrasada.

8. Hornee en un horno precalentado a 350° F durante 12 a 15 minutos o hasta que estén dorados
(la temperatura interna deberá de ser por lo menos de 165 ° F).

9. Sirva con ¼ de taza de salsa para Pizza.

Notes

Tamaño de la porción: 1 calzone 1/4 taza de salsa