

Calzone Rellena de Pollo con Brcoli de Garras de Tigre

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Harina de trigo integral	58 oz	11 tza
Harina para todo uso		2 3/4 tza
Levadura seca activa		11 Cda
Avena seca		2 3/4 tza
Sal		2 Cda
Miel		1/4 tza
Agua caliente	67 oz	8 1/3 tza
cebolla	10 oz	2 tza
Brócoli, fresco	30 oz	8 1/3 tza
Pechuga deshuesada de pollo sin piel	100 pechugas	25 pechugas
Aceite de canola	4 oz	1/2 tza
Albahaca		2 cda
Agua	8 oz	1 tza
Queso mozzarella, bajo contenido de sodio	40 oz	12 1/2 tza



Preparación

1. Coloque los filetes congelados de pechuga de pollo 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 desmenúcelo.
2. Pase el brócoli por agua hirviendo de 1 a 2 minutos.
3. En una sartén grande, sofría la cebolla en el aceite de canola.
4. Agregue el brócoli, albahaca, pollo, agua y 1 cucharadita de sal.
5. Retírelo 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 cucharadita de sal. Caliente el agua a 125°F, añada la miel de abejas. Gradualmente agregue el agua a la mezcla seca. Mezcle durante 2 minutos. Añada la harina restante, mezclando bien después de cada adición. Amase la mezcla por 10 minutos. Rocíela con aceite antiadherente en aerosol. Cúbrala. Deje que se eleve en un lugar cálido hasta que se duplique en tamaño (por aproximadamente 1 hora). Perfórela por abajo. Cúbrala. Deje que se eleve en un lugar cálido durante aproximadamente 45 minutos. Estire la masa en un círculo y luego divídala en 6 triángulos.
7. Sirva una cucharada de 1/3 de taza (1.75 oz) de la mezcla de brócoli y pollo en el extremo grande de cada triángulo. Agregue ¼ de taza de queso. Cierre el calzón girando el lado lleno hacia la parte superior del lado sin llenar. Pliegue los bordes cerrándolos con sus dedos o con un tenedor. Colóquelos en una bandeja de hornear ligeramente engrasada.
8. Hornee en un horno de convección precalentado a 350°F de 12 a 15 minutos o hasta que estén dorados (temperatura interna de al menos 165°F).
9. Sirva con ¼ de taza de salsa para pizza.