



Roliños de
Tenreira Galega
con arroz
cremoso de
espínaca



Ingredientes

(4 persoas):

- 800 g de filetes de follla dura ou de lonxa de Tenreira Galega.
- pementa negra moída.
- 10 g de mostaza picante.
- 50 g de queixo (D.O.P. Queixo Tetilla).
- 1 cebola.
- 10 g de cogombro novo.
- 1 pemento vermello grande.
- 200 g de arroz.
- 100 g de espínacas.
- 1 ascalonia.
- 5 dl de aceite de oliva virxe extra.
- 100 g de fariña.
- 2 ovos.
- 100 g de pan relado.



Preparación Asar o pemento ao forno (pelar e reservar). Cortar a cebola en tiras finas e refogalas. Estirar o filete e untalo coa mostaza, salpementar e encher co pemento vermello, o cogombro novo, a cebola refogada e o queixo. Pechar cun escarvantes. Pasar por fariña, ovo e pan relado e fritir. Refogar a ascalonia e engadir a espínaca xunto co arroz, cubrir de caldo o fondo e salpementar. Deixar que absorba a auga.

Presentación Colocar o roliño de Tenreira Galega e o arroz cremoso nunha tira.

Tempo aproximado:
45 min.