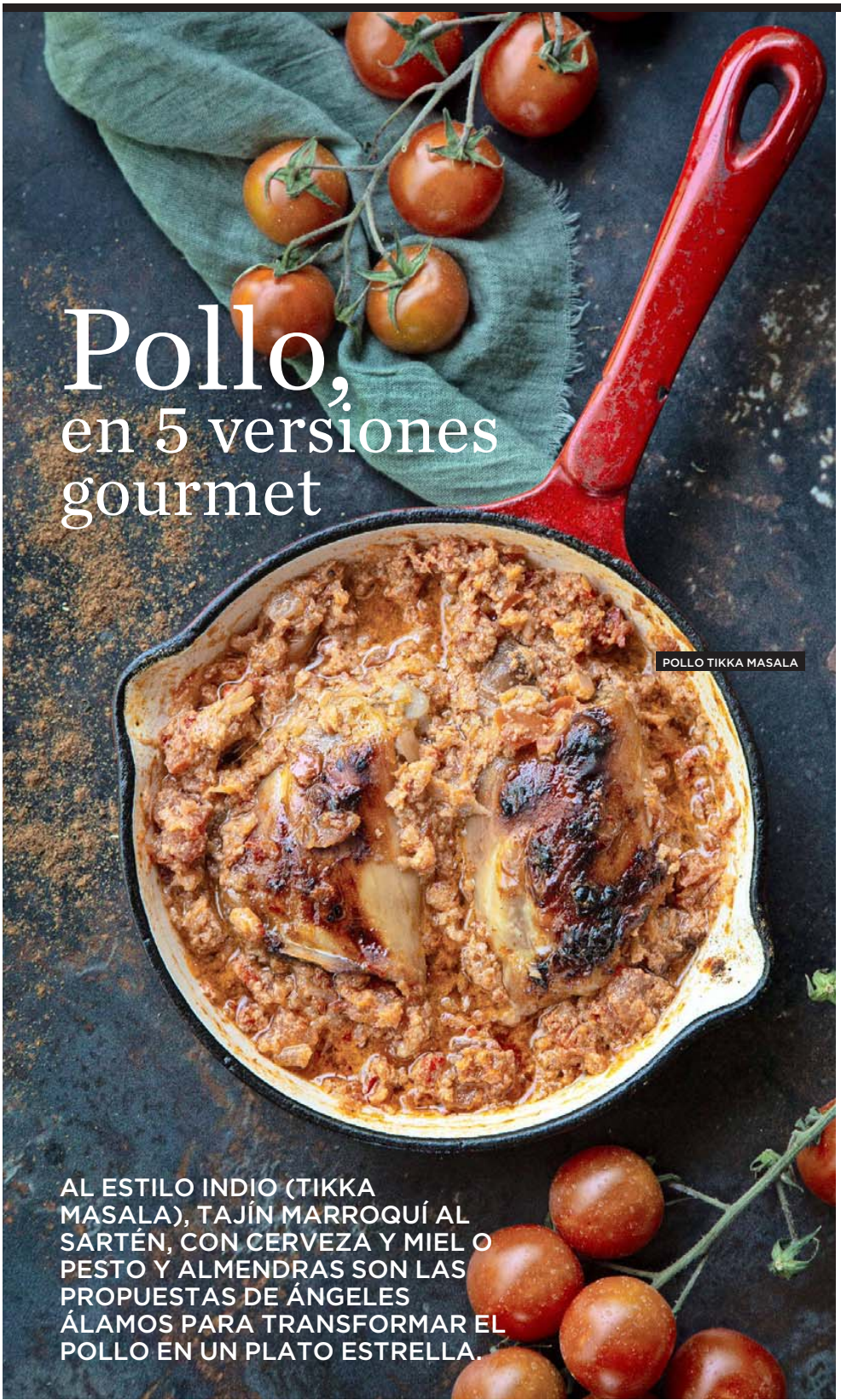




Cocina

POR ÁNGELES ÁLAMOS. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ

Pollo, en 5 versiones gourmet



POLLO TIKKA MASALA

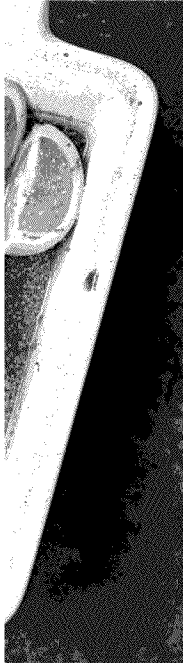
AL ESTILO INDIO (TIKKA MASALA), TAJÍN MARROQUÍ AL SARTÉN, CON CERVEZA Y MIEL O PESTO Y ALMENDRAS SON LAS PROPUESTAS DE ÁNGELES ÁLAMOS PARA TRANSFORMAR EL POLLO EN UN PLATO ESTRELLA.



PECHUGAS JUGOSAS DE POLLO



POLLO CON CERVEZA Y MIEL



Pechugas jugosas de pollo

4 pechugas de pollo deshuesadas; aceite de oliva; 1 cucharadita de pimentón ahumado o paprika; 1 cucharadita de cebolla en polvo; 1 cucharadita de tomillo fresco; sal y pimienta; 1/2 cucharadita de chile en polvo (opcional, para un toque picante); 2 cucharadas de jugo de limón fresco.

1. Precalentar el horno a 200 °C y forrar una bandeja para hornear con papel para horno. Secar las pechugas de pollo con papel absorbente para eliminar el exceso de humedad.
2. En un bol mezclar el pimentón ahumado, la cebolla en polvo, el tomillo, la sal, la pimienta y el chile en polvo.
3. Untar las pechugas de pollo con aceite de oliva y luego cubrir uniformemente con la mezcla de condimentos por ambos lados.
4. Poner las pechugas de pollo en la bandeja de horno preparada, dejando espacio entre cada una.
5. Hornear en el horno precalentado durante 18-22 minutos, según el grosor.
6. Retirar del horno y rociar con el jugo de limón fresco.
7. Deja reposar el pollo durante 5 minutos antes de cortarlo o servirlo para que conserve sus jugos. Decorar con tomillo fresco.

Pollo Tikka Masala

Para marinar el pollo: 6 trutros de pollo sin piel; 150 g de yogur natural sin azúcar; 1 cucharada de garam masala; 1 cucharadita de jengibre fresco rallado finamente; sal
 Para el pollo tikka masala: 2 cucharadas de aceite de oliva; 1 cebolla blanca picada en cubitos; 1 cucharadita de comino en polvo; 1 cucharadita de cúrcuma en polvo; 1 cucharadita de garam masala; 1 cucharadita de jengibre rallado finamente; 1 cucharada de semillas de cilantro machacadas; 1 pizca de red pepper; 2 cucharadas de concentrado o pasta de tomate; 300 g de tomates triturado; 1/2 taza de crema; sal a gusto.

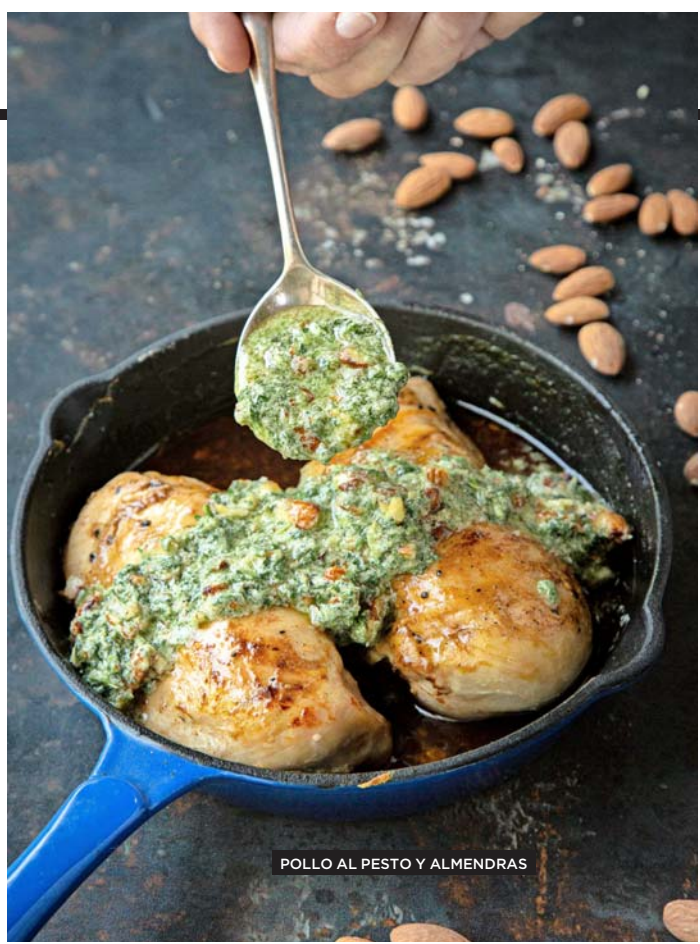


1. Para marinar el pollo, mezclar todos los ingredientes del marinado y ponérselo al pollo picado.
2. Dejar marinar por 30 minutos o hasta toda la noche. Luego precalentar un sartén a fuego medio-alto y agregar aceite de oliva y los trutos, en varias tandas para no sobreponer uno sobre otro. Cocinar el pollo por ambos lados y sacarlo. Reservar.
3. En el mismo sartén, poner un poco más de aceite y saltear la cebolla, con el comino, la cúrcuma, el jengibre, las semillas de cilantro (machacadas) y el garam masala. Cocinarlo por unos 4 a 5 minutos.
4. Agregar el concentrado de tomate y el tomate triturado y el pollo y revolver. Cocinar hasta que la salsa espese, aproximadamente unos 5 minutos. Agregar la crema y apagar. Agregar cilantro fresco al final.
5. Servir con un poco más de cilantro fresco.

Tajín de pollo marroquí al sartén

Marinado: una pizca generosa de hebras de azafrán; 1/2 cucharadita de jengibre molido; 1 cucharadita de pimentón dulce; 1/2 cucharadita de comino; 1/2 cucharadita de cúrcuma; 1 cucharadita de sal; 1/2 cucharadita de pimienta negra molida.
459 g de trutos de pollo deshuesados y sin piel; 2 cebollas medianas en rodajas; 1 rama de canela; 90 g de aceitunas kalama sin hueso y picadas; 90 g de aceitunas verdes sin hueso y picadas; 1 limón en rodajas; 1 taza de agua; 1 taza de caldo de pollo; 2 cucharadas de jugo de limón; perejil fresco picado, para decorar.

1. En un bol pequeño, mezclar los ingredientes para la mezcla de especias. Poner los trutos de pollo en un bol grande, verter la mezcla de especias encima y frotar bien el pollo para que las especias se integren. Refrigerar durante 3-4 horas.



POLLO AL PESTO Y ALMENDRAS

2. Calentar aceite de oliva en una sartén grande de hierro a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dorar por ambos lados. Retirar. No importa si no está completamente cocido; solo se trata de dorarlo.
3. Añadir las cebollas y sofreír de 10 a 15 minutos, hasta que estén blandas y doradas. Agregar la rama de canela a las cebollas y poner el pollo encima.
4. Espolvorear las aceitunas y el limón por encima. Verter el jugo de limón y el caldo de pollo, mezclar y poner en el sartén.
5. Tapa y deja cocer a fuego lento durante 30 minutos. Antes de servir, espolvorear perejil fresco por encima.

Pollo a la cerveza y miel

1 pechuga de pollo con hueso y piel: proporcionan más sabor y quedan más jugosos durante la cocción lenta; 1 taza de cerveza tipo lager; 1/4 taza de miel; aceite de oliva; 1 cebolla picada; 2 naranjas; sal y pimienta; 1 cucharadita de paprika; 2 cucharadas de mostaza antigua.

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Sazonar la pechuga de pollo con sal, pimienta y paprika por todos lados.
2. Poner la piel hacia abajo en el sartén y cocinar hasta que la piel esté dorada y crujiente, aproximadamente 5-7 minutos. Este paso es crucial para sellar los jugos y desarrollar sabor.
3. Voltear el pollo y agregar la cebolla picada y las naranjas en gajos al sartén. Sofreír todo junto durante unos 5 minutos hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Las verduras absorberán parte de los jugos del pollo, creando una base de sabor intensa para la salsa.
4. Verter la cerveza, la miel y la mostaza en la sartén, removiendo para mezclar todos los ingredientes y asegurándote de raspar el fondo para incorporar todos los trocitos dorados. Estos trocitos son puro sabor concentrado. Llevar la mezcla a ebullición suave.
5. Reducir el fuego a bajo, tapa la sartén y dejar cocinar durante 30-35 minutos hasta que el pollo esté completamente cocinado y tierno. La cocción lenta permite

que los sabores se desarrollen plenamente y que el pollo absorba todos los aromas.

6. Destapar el sartén y aumentar el fuego a medio-alto para reducir la salsa durante unos 5 minutos si deseas una consistencia más espesa. Ajustar la sazón con más sal y pimienta si es necesario. La salsa debe tener una consistencia ligeramente siruposa.
7. Pasar a una fuente con su salsa y decorar con naranjas.

Pollo al pesto y almendras

2 pechugas de pollo sin piel y deshuesadas; 1/2 taza de pesto de albahaca (comprado o casero); 1/2 taza de tomates secos, picados; 1/4 taza de queso parmesano rallado; aceite de oliva; sal y pimienta al gusto; hojas de albahaca fresca para decorar (opcional); 180 g de almendras tostadas y con cáscara.

1. Precalentar el horno a 190 °C. En un bol mezcla el pesto de albahaca, los tomates secos picados y el queso parmesano rallado y parte de las almendras picadas. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén combinados.
2. Condimentar las pechugas de pollo con sal y pimienta por ambos lados.
3. En una sartén grande apta para horno, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
4. Agregar las pechugas de pollo sazonadas y dorar durante aproximadamente 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas.
5. Una vez que el pollo esté dorado, retirar el sartén del fuego. Esparcir la mezcla de pesto uniformemente sobre la parte superior de cada pechuga de pollo.
6. Transfiere la sartén al horno precalentado y hornea durante 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.
7. Retirar del horno y dejar reposar el pollo durante 5 minutos antes de cortarlo. Decorar con más pesto y almendras. ■