

[COCINA]

Cinco recetas a base de pollo para preparar en casa

Su sabor y capacidad de combinación con otros ingredientes convierten a esta carne en una infaltable de la gastronomía.

QUICHE DE POLLO

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO UNAB.

Ingredientes

Para la masa:
 -2 tazas de harina sin polvos de hornear
 -100 gr de mantequilla
 -1 huevo
 -3-4 cda de agua fría
 -1 pizca de sal

Para el relleno

-1 pechuga de pollo
 -1 cebolla mediana
 -1 pimiento rojo
 -2 dientes de ajo
 -3 huevos
 -1 taza de crema
 -1 taza de queso rallado
 -Sal, pimienta y orégano al gusto
 -Aceite de oliva al gusto



En un bowl, mezclar la harina con la sal. Agregar la mantequilla y mezclar hasta obtener una consistencia arenosa. Incorporar el huevo y seguir mezclando. Si es necesario, añadir agua fría de a cucharadas hasta que la masa se una. Formar una bola, sellar con alusa y refrigerar por 20-30 minutos. Pasado el tiempo, estirar la masa y forrar un molde previamente enmantecillado o aceitado. Pinchar el fondo con un tenedor. Prehornear la masa a 180°C por 10 minutos. Cocer y desmenuzar el pollo. Lavar y, posteriormente, cortar la cebolla y el pimiento en cubitos y el ajo finamente. Sofreir la cebolla, el ajo y el pimiento rojo en un poco de aceite de oliva. Añadir el pollo desmenuzado, sazonar con sal, pimienta y orégano, y cocinar por 4 a 5 minutos más. Deja enfriar. En otro bowl, batir los huevos con la crema y el queso rallado. Incorporar la mezcla de pollo. Verter el relleno sobre la masa pre horneada. Horneando a 180°C por 25-30 minutos, o hasta que el relleno esté firme y dorado. Desmontar y emplatar.

CAZUELA DE POLLO

POR BETSABÉ GAJARDO, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA UANDES.

Ingredientes

-400 gr de tuto de pollo
 -250 gr de zapallo
 -250 gr de papas
 -300 gr de choclos americanos
 -100 gr de zanahoria
 -100 gr de porotos verdes
 -30 gr de arroz
 -½ cebolla
 -1 cubo de caldo de ave
 -1 diente de ajo
 -Pimienta entera, hojas de laurel, ramitas de apio y perejil
 -1 cucharada de aceite



Cortar los choclos en cuatro porciones. Preparar un bouquet garni con el apio, perejil, laurel, pimienta entera y clavo de olor. En paralelo, sofreir la cebolla con el ajo, la zanahoria y cocinar durante 5 minutos. Sumar los tutos de pollo. Sellar por todos sus lados. Luego, en una olla colocar 2 litros de agua fría, el pollo, el bouquet garni y el sofrito y añadir una cucharadita de sal. Hervir por 40 minutos, o hasta que el pollo esté cocido. Agregar las papas, el zapallo, el choclo y el cubo de caldo. Cocer por 10 minutos. Pasado ese tiempo, incorporar el arroz y los porotos verdes. Dejar hervir por 5 minutos más, o hasta verificar la cocción de las papas con un tenedor. Agregar el aceite crudo. Servir en plato hondo y espolvorear perejil picado fino.

CHAPSUI DE POLLO

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

-500 gr de pechuga de pollo
 -1 pimiento rojo
 -1 pimiento verde
 -2 zanahorias
 -1 cebolla
 -100 gr de brotes de soya
 -100 gr de champiñones
 -1 diente de ajo

-1 trozo pequeño de jengibre
 -3 cda de salsa de soya
 -2 cda de aceite de oliva
 -1 cda de maicena
 -Sal y pimienta
 -1/4 taza de caldo de pollo



Lavar y cortar todas las verduras. Cortar el pollo en tiras o cubos pequeños, sazonar con una pizca de sal y pimienta. En un wok o sartén grande, calentar 1 cucharada de aceite de oliva. Agregar el pollo y saltear hasta que esté dorado por fuera y bien cocido. Retirar y reservar. En el mismo wok, agregar el resto del aceite de oliva y el ajo. Sofreir por unos segundos. Añadir el jengibre y las verduras (zanahorias, pimientos y cebolla). Saltear durante 3-4 minutos a fuego medio-alto hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes. Incorporar los champiñones y los brotes de soya, y cocinar por 2 minutos más. Regresar el pollo al wok junto con las verduras. Agregar la salsa de soya y el caldo de pollo. Remover bien y cocinar a fuego medio. Añadir la maicena diluida en agua al wok mientras se mezcla constantemente para que la salsa espese ligeramente. Probar y ajustar la sazón si es necesario. Servir.

AJÍ DE GALLINA

POR JUAN CARLOS MAMANI, CHEF DE KECHUA BORDERÍO.

Ingredientes

-2 pechugas de pollo deshuesadas
 -4 cda. de ají amarillo en crema
 -2 dientes de ajo
 -1 cebolla mediana
 -1 rebanada de pan de molde
 -1/2 taza de leche evaporada
 -1/4 de taza de caldo de pollo
 -1/2 cda de palillos (cúrcuma)
 -4 papas cocidas
 -2 huevos duros
 -Aceritas negras al gusto
 -Sal y pimienta al gusto
 -Aceite de oliva



Hervir las pechugas de pollo en agua con sal durante 20 minutos. Retirarlas, dejar que se enfríen y desmenuzar en tiras finas. En una sartén con un poco de aceite, sofreir la cebolla y el ajo picados hasta que estén dorados. Añadir la crema de ají amarillo y el palillo, mezclando bien. Remojar la rebanada de pan en la leche evaporada y luego licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregarlas a la sartén junto con el caldo de pollo. Añadir las tiras de pollo desmenuzado a la sartén y mezclar todo. Cocinar a fuego bajo durante 10 minutos, o hasta que la mezcla espese. Ajustar la sal y pimienta. Colocar una papa cocida cortada en rodajas en cada plato. Encima, servir el ají de gallina y decorar con huevo duro en rodajas y aceitunas negras.

GUISO DE POLLO

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL.

Ingredientes

-1 kg de pollo
 -2 cucharadas de aceite de oliva
 -1 cebolla grande, picada
 -2 dientes de ajo, picados
 -2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
 -2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
 -1 pimiento rojo, cortado en tiras
 -1 lata de tomates triturados
 -1 taza de caldo de pollo
 -1 hoja de laurel
 -1 cucharadita de comino en polvo

-1 cda de pimentón dulce
 -Sal y pimienta al gusto
 -Perejil fresco picado para decorar

Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dorarlo por todos lados. Retirar el pollo de la olla y reservar. En la misma olla, agregar un poco más de aceite y añadir la cebolla y el ajo. Cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos y fragantes, aproximadamente 3-4 minutos. Añadir a la olla las zanahorias, las papas y el pimiento rojo. Cocinar por unos 5 minutos, revolviendo ocasional-