



## [COCINA]

# A disfrutar la versatilidad del pollo con estas recetas

El sabor y la textura de esta carne puede aprovecharse en cualquier temática.

Ignacio Arriagada M.

La carne de pollo es un alimento que se utiliza en casi todas las cocinas del mundo, y Chile no es la excepción.

Su sabor y textura lo convierte en un ingrediente versátil, capaz de ser usado, por ejemplo, en sopas,

ensaladas y guisos. Además de su fama gastronómica, también destaca por sus beneficios nutricionales, al ser una gran fuente de proteína y minerales.

Cinco profesionales de la cocina y la nutrición compartieron acá unas recetas para aprovechar la carne de pollo en todo su esplendor. 🍗

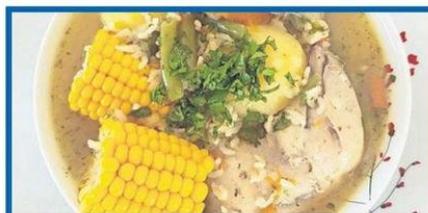


### POLLO ARVEJADO

POR SILVANA CISTERNA, NUTRICIONISTA Y DOCENTE DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes	
-4 presas de pollo (muslos, contramuslos o pechugas)	-1 pimiento rojo, cortado en tiras
-1 taza de arvejas frescas o congeladas	-1 taza de caldo de pollo
-1 zanahoria grande, cortada en cubos	-1 taza de vino blanco
-1 cebolla mediana, picada en cubos pequeños	-2 cucharadas de aceite vegetal
-2 dientes de ajo, picados	-1 hoja de laurel
	-Sal y pimienta al gusto
	-Perejil fresco picado

En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Sazonar las presas de pollo con sal y pimienta. Colocar el pollo en la olla y dorar por todos lados, aproximadamente 5-7 minutos. Retirar el pollo de la olla y reservar. En la misma olla, añadir la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Cocinar a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente y el pimiento esté suave, que es alrededor de 5 minutos. Añadir la zanahoria y mezclar bien. Volver a colocar el pollo en la olla y agregar el vino blanco. Cocinar por unos 2-3 minutos para que el alcohol se evapore. Añadir el caldo de pollo, la hoja de laurel y las arvejas. Mezclar todo y llevar a punto de ebullición. Reducir el fuego, tapar la olla y cocinar a fuego lento durante unos 30-35 minutos, o hasta que el pollo esté cocido. Rectificar la sazón de la sal y pimienta, si es necesario. Servir el pollo arvejado caliente en un plato y decorar con perejil fresco picado.



### CAZUELA DE POLLO

POR BETSABÉ GAJARDO, ACADÉMICA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UANDES.

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

Cortar las zanahoria y porotos verdes en julianas y la cebolla en parmentier. Cortar los choclos en cuatro porciones. Preparar un bouquet garni (manojo) con el apio, perejil, laurel, pimienta entera y clavo de olor. En paralelo, sofreír la cebolla con el ajo y la zanahoria. Cocinar durante 5 minutos. Sumar los tutos de pollo y sellar por todos sus lados. En una olla colocar dos litros de agua fría y añadir el pollo, el bouquet garni y el sofrito, y agregar una cucharadita de sal. Hervir por cuarenta minutos o hasta que el pollo esté cocido. Agregar las papas, zapallo, choclo y el caldo de ave. Cocer por diez minutos. Una vez pasado el tiempo, incorporar el arroz y los porotos verdes. Dejar hervir por cinco 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 al gusto.

### POLLO ASADO AL LIMÓN

POR MARÍA CASTRO, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes	
-1 pollo entero	
-2 limones	
-1 cucharada de orégano entero	
-1 cucharada de sal de mar	
-½ cucharada de pimienta negra molida	
-1 cebolla cortada en rodajas	
-1 ½ cucharada de mantequilla	
-½ cucharadita de ajo en polvo	



patas del pollo y ponerlo sobre la cebolla. Derretir la mantequilla y usar el líquido para pincelar el pollo. Espolvorear con ajo en polvo. Hornear a 190°C por una hora y media. Sacar el pollo del horno y servir inmediatamente. Se puede acompañar con arroz o ensaladas.

Limpiar el pollo y aliñarlo con sal de mar y pimienta al gusto. Rellenar el pollo con la mitad de un limón partido y orégano. Poner las rodajas de cebolla y el otro limón partido en cuatro en una fuente de horno. Amarrar las



### CHOP SUEY DE POLLO

POR XIMENA RODRIGUEZ, DIRECTORA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes	
-1 pechuga de pollo, cortada en trozos pequeños	-1 taza de zanahorias, cortadas en rodajas
-2 cucharadas de aceite de oliva	-1 taza de champiñones, cortados en rodajas
-1 cebolla picada	-2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
-2 dientes de ajo picados	-1 cucharadita de maicena
-1 taza de brócoli, cortado en floretes	-Sal y pimienta al gusto

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y cocinar hasta que esté dorado y cocido. Añadir la cebolla, el ajo, el brócoli, las zanahorias y los champiñones. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. En un tazón pequeño, mezclar la salsa de soja y la maicena. Agregar la mezcla de salsa a la olla y cocinar durante 1-2 minutos, hasta que espese. Verter el pollo cocido de nuevo a la olla y mezclar todo. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir.



### AJÍ DE GALLINA

POR JUAN CARLOS MAMANI, CHEF DE KECHUA BORDERÍO.

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

Hervir las pechugas de pollo en agua con sal durante 20 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, retirar, dejar enfriar y luego desmenuzar en tiras finas. En una sartén, y con un poco de aceite, sofreír la cebolla y el ajo picados hasta que estén doradas. Añadir la crema de ají amarillo y el palillo. Mezclar bien. Para hacer la crema se debe remojar la rebanada de pan en la leche evaporada y luego licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar a la sartén junto con un caldo de pollo. Añadir las tiras de pollo desmenuzadas a la sartén y mezclar todo. Cocinar a fuego bajo durante 10 minutos, 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.