



[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.
Medios Regionales

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. ☺

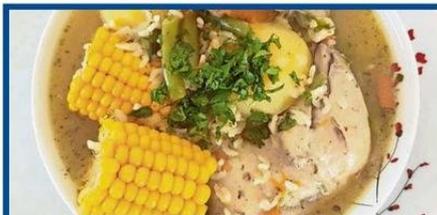


POLLO ARVEJADO

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

- | | |
|--|------------------------------------|
| Ingredientes | -1 pimiento rojo, cortado en tiras |
| -4 presas de pollo (muslos, contramuslos o pechugas) | -1 taza de caldo de pollo |
| -1 taza de arvejas frescas o congeladas | -1 taza de vino blanco |
| -1 zanahoria grande, cortada en cubos | -2 cucharadas de aceite vegetal |
| -1 cebolla mediana, picada en cubos pequeños | -1 hoja de laurel |
| -2 dientes de ajo, picados | -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 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 | -30 gr de arroz |
| -400 gr de tuto de pollo | -½ cebolla |
| -250 gr de zapallo | -1 cubo de caldo de ave |
| -250 gr de papas chicas | -1 diente de ajo |
| -300 gramos de choclos americanos | -pimienta entera, laurel, ramitas de apio y perejil al gusto |
| -1 zanahoria | -1 cucharada de aceite |
| -100 gr de porotos verdes | |

Cortar las zanahoria y porotos verdes en julianas y la cebolla en *parmentier*. Cortar los choclos en cuatro porciones. Preparar un *bouquet garni* (manejo) con el apio, perejil, laurel, pimienta 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 40 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 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 | |



Arrar las 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. Ama-



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 (fécula de maíz) | |
| -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 | -½ taza de leche evaporada | |
| -4 cucharadas de aji amarillo en crema | -¼ de taza de caldo de pollo | |
| -2 dientes de ajo | -½ cdt. de palillo (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 aji 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 espese. Ajustar la sal y pimienta. Colocar una papa cocida cortada en rodajas en cada plato. Encima, servir el aji de gallina y decorar con huevo duro en rodajas y aceitunas negras.