



[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 enmantecado 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. Sofreír 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. Hornear 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, sofreír 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 soja
- 100 gr de champiñones
- 1 diente de ajo
- 1 trozo pequeño de jengibre
- 3 cdas de salsa de soja
- 2 cdas 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. Sofreír 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 soja, y cocinar por 2 minutos más. Regresar el pollo al wok junto con las verduras. Agregar la salsa de soja 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 cdas. 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
- Aceitunas 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, sofreír 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 desmenuzadas 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 SUPERPROFCL.

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-

mente. Incorporar los tomates triturados, el caldo de pollo, la hoja de laurel, el comino, el pimentón dulce, sal y pimienta al gusto. Revolver bien para combinar todos los ingredientes. Volver a colocar el pollo dorado en la olla, junto con cualquier jugo que haya soltado. Asegurarse de sumergir el pollo en la salsa. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar la olla y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que el pollo esté tierno y cocido. Una vez que el guiso esté listo, retirar la hoja de laurel y servir caliente y espolvorear perejil encima.