

[COCINA]

# Cuatro opciones para cocinar el pollo

Esta carne blanca destaca por su versatilidad en la cocina y por su alto valor nutricional. Su accesibilidad y valor la convierten en una opción ideal para muchos.

Ignacio Arriagada M.

Asimismo, al ser una opción accesible y económica también la convierte en un alimento básico para muchas personas en sus respectivas dietas.

El pollo es una de las carnes más populares y consumidas en Chile y el mundo. Las razones son variadas, y van desde su exquisito sabor, pasando por su alto valor nutricional, hasta su versatilidad para adaptarse a cualquier tipo de plato.

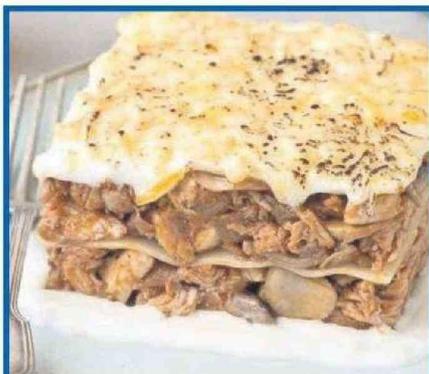
Cuatro especialistas en nutrición y gastronomía compartieron a este diario algunas recetas, tanto gourmet como tradicionales, para preparar en casa y deleitarse a la hora del almuerzo o la cena. ☺



**POLLO COREANO FRITO**  
 POR PÍA BARROS, CHEF Y ACADÉMICA DE AIEP.

- Ingredientes**
- Para el pollo:
    - 125 cc de salsa de soja
    - 125 cc de vinagre de arroz
    - 500 gr de pechuga de pollo deshuesada
    - 3 dientes de ajo picados finamente
    - 250 gr de harina o maicena
    - 1 cucharadita de sal
    - 1 cucharadita de pimienta negra
    - 1 huevo batido
  - Para la salsa:
    - 1 cucharadita de postre de pasta de ají rojo coreano o puede reemplazar por merken
    - 1 cucharadita de postre de aceite de sésamo
    - 1 cucharadita de maicena disuelta en agua.
    - Semillas de sésamo blanco

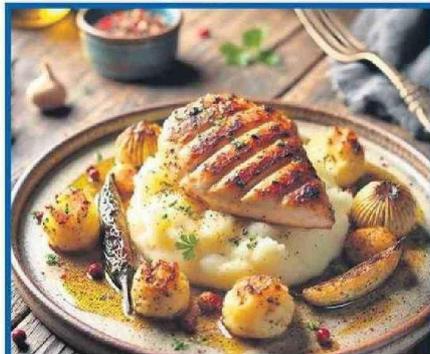
Cortar la pechuga de pollo en dados de 2,5 cm y colocarlos en un bowl grande. En otro bowl pequeño, mezclar la harina, la sal y la pimienta negra. Sumergir los trozos de pollo en el huevo batido y, a continuación, pasarlos por la mezcla de la harina. Calentar un poco de aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, añadir los trozos de pollo en una sola capa y freírlos hasta que estén dorados, unos 5-7 minutos. Retirar el pollo de la sartén y escurrirlo en un plato forrado con papel absorbente o en una rejilla. En una olla pequeña, mezclar el agua, el azúcar, la salsa de soja, el vinagre de arroz, el ajo, la pasta de ají, el aceite de sésamo y la maicena disuelta. Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio, removiendo constantemente. Bajar el fuego y cocinar la salsa a fuego lento durante 2-3 minutos, hasta que espese ligeramente. Añadir el pollo frito a la olla y revolver hasta cubrirlo uniformemente con la salsa. Decorar el pollo con semillas de sésamo y servir caliente.



**LASAÑA DE POLLO CON CHAMPIÑONES**  
 POR BETSABÉ GAJARDO, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

- Ingredientes**
- Para la lasaña:
    - 1 caja de masa de lasaña precocida
    - 1 pechuga entera de pollo sin piel
    - 1 cebolla mediana
    - 2 bandejas de champiñones enteros
    - 1 diente de ajo
    - Aceite de oliva virgen extra
    - Sal y pimienta al gusto
  - Queso granulado para gratinar cantidad al gusto
  - Para la salsa bechamel:
    - 3 tazas de leche (semidescremada)
    - 2 cucharadas de mantequilla
    - 2 cdas. de harina de todo uso
    - Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

Para la elaboración del relleno: pelar y cortar la cebolla en cubos pequeños y sofreír en olla con un poco de aceite de oliva. Lavar y cortar los champiñones en láminas y añadir a la olla junto con la cebolla. Sofreír a fuego medio 7-8 minutos. Cortar las pechugas en trozos medianos y largos. Picar el ajo pelado. Añadir el pollo y ajo picados al sofrito, aliñar con sal y pimienta. Revolver la mezcla para que el pollo no se pegue. Cocinar por 20 minutos hasta que el pollo quede cocido completamente. Para la salsa bechamel: calentar la mantequilla en una olla pequeña hasta que se derrita. Agregar la harina y revolver con batidor manual, hasta que se forme una mezcla viscosa. Revolver constantemente por 3 minutos a fuego bajo, para que quede cocida. Añadir 1 taza de leche y disolver la mezcla con el batidor, hasta que no queden grumos. Luego, agregar las 2 tazas de leche restantes y revolver nuevamente hasta homogeneizar. Aumentar un poco el fuego, y cocinar durante 4 a 5 minutos, sin dejar de revolver, para que no se pegue la mezcla. Añadir sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Para el montaje: preparar una fuente de horno para la lasaña. Poner en la base de la fuente un poco de salsa bechamel, luego montar ordenadamente la capa de lasaña, y alternar con salsa y el relleno de pollo con champiñones. Cuando las capas de lasaña ya estén formadas, cubrir la lasaña con salsa bechamel, queso granulado y llevar al horno precalentado a 200°C por 10 a 15 minutos o hasta que el queso esté gratinado. Retirar del horno y porcionar.



**POLLO AL MARKÉN CON PURÉ RÚSTICO**  
 POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL

- Ingredientes**
- Para el pollo:
    - 4 pechugas de pollo
    - 1 cucharada de merkén
    - 2 cdas. de jugo de limón
    - 2 cdas. de aceite de oliva
    - 1 diente de ajo picado
    - 1 cucharadita de sal
    - ½ cucharadita de pimienta negra
  - Para el puré:
    - 4 papas medianas con cáscara
    - 2 cdas. de mantequilla
    - ½ taza de leche (puede ser entera, descremada o vegetal)
    - Sal al gusto
    - Nuez moscada (opcional)

En un bowl, mezclar el merkén, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta. Agregar las pechugas de pollo y cubrir las bien con la marinada. Tapar el bowl con film plástico y dejar reposar en el refrigerador por al menos 30 minutos. Lavar bien las papas con su cáscara y hervirlas en abundante agua con sal durante 20-25 minutos. Escurrir las papas y, sin pelarlas, triturarlas. Agregar la mantequilla y la leche caliente, mezclando suavemente para obtener una textura rústica. Ajustar la sal y, si se desea, agregar un toque de nuez moscada para realzar el sabor. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Sellar las pechugas de pollo por 3-4 minutos por cada lado hasta que tomen un color dorado. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar tapado por 5-7 minutos más, hasta que el pollo esté bien cocido por dentro. Retirar del fuego y dejar reposar por 2 minutos antes de servir. En un plato, colocar una porción del puré rústico y encima disponer la pechuga de pollo. Opcionalmente, decorar con perejil fresco picado o un poco más de merkén.

**POLLO AL HORNO MULTICOLOR**  
 POR MARÍA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB.

- Ingredientes**
- 1 pechuga de pollo
  - ½ zapallo italiano
  - ½ pimienta roja
  - ½ pimienta amarilla
  - ½ zanahoria
  - ½ taza de champiñones
  - ½ cebolla morada
  - Ajo
  - Jugo de ½ limón
  - 1 cucharada de aceite de oliva
  - ½ cucharadita de curry
  - Sal y pimienta al gusto

En un bowl, mezclar jugo de limón, aceite de oliva, ajo, curry, sal y pimienta. Marinar el pollo con esta mezcla y dejar reposar por 15-20 minutos. Lavar y cortar las verduras: zapallo italiano, zanahoria y champiñones en rodajas finas; pimienta roja y amarilla en tiras y la cebolla en plumas. En una bandeja para horno, colocar todas las verduras. Rociarlas con aceite de oliva, sal y pimienta. Colocar el pollo sobre las verduras y



hornear en horno previamente calentado por 25-30 minutos, hasta que el pollo esté dorado y cocido por dentro.