



TOP eBook

BBO

**para carne
de ave**



Consejos veraniegos y recetas para
triunfar en la barbacoa con carne de ave



Un poco de historia

De banquete a domingos en familia

Quizá te sorprenda conocer que el pollo es nativo de Asia, concretamente de la zona que ocupa el país Pakistán.

Entonces, ¿cómo llegó hasta España? Todo indica que vino por vía del Imperio Griego alrededor del siglo IV a.C. Así que, hace aproximadamente 2.500 años que el pollo llegó a nuestras tierras.

En sus inicios era un plato estrella reservado para la gente adinerada. Muy común en los grandes banquetes que celebraban los ricos de la época. Se presentaban grandes pollos asados en la mesa sin seccionar y los comensales debían hacer gala de su pericia, cortando la carne con sus propias manos.

Para dar fin a la época de recolección, era tradición en los pueblos celebrar banquetes donde la degustación de este plato suponía una demostración de agradecimiento por la cosecha conseguida.

Ya a mediados del siglo XX, la introducción de granjas en España hizo posible que hubiese una mayor cantidad y pudiese estar al alcance de todo el mundo.

Es a mediados de los años 60 y 70, cuando el pollo asado realmente se encuentra en pleno auge y se convierte en el plato de los domingos por excelencia.

Actualmente, sigue siendo una comida muy apreciada en restaurantes y es fácil encontrar establecimientos exclusivamente especializados en pollo asado, con tanto éxito y tradición como nos indican esas colas de personas en fin de semana.

Aún con la modernización de las cocinas, lo que no cambia es la tradición de comer un buen pollo asado en familia o con amigos ni su forma de cocinarlo.

Pero cuando llega el buen tiempo esta tradición suele cambiar y las familias y amigos se reúnen en torno a la barbacoa para disfrutar de una buena carne de ave a la brasa al aire libre. Las barbacoas de carne de ave son cada vez más populares y ofrecen un sinfín de opciones sabrosas y, sobre todo, saludables para disfrutar en verano.



Haz tu pollo asado como los maestros asaderos. **¿Qué uso? ¿Leña o carbón?**

¿Quieres convertirte en todo un experto en la preparación de barbacoas?

Los maestros asadores tienen sus rituales, desde elegir la leña o el carbón, hasta colocarlos de una determinada forma, vendrá condicionado al tipo de sabor que quieras adquirir.

El tema está... ¿Qué es mejor carbón o leña?

Seguramente, has visto muchos tipos de carbones y leñas, pero nunca has sabido cuál es la mejor opción. A continuación te mostramos las diferentes opciones para que elijas la que quieras según el tipo de barbacoa que tengas y asado vayas a hacer.

Tipos de brasas

La leña o carbón para barbacoa son algunos de los combustibles más elegidos, sin embargo, cada uno deja un sabor característico en las comidas, por lo que es fundamental saber cuál elegir.

Una vez que hayas elegido los alimentos que vas a ofrecer a tus invitados, podrás saber si usar leña o carbón para tu asador.

El carbón para las barbacoas

El carbón es un combustible sencillo de encender y necesita menos tiempo para obtener unas buenas brasas, ya que pueden estar listas aproximadamente en media hora.

Permite cocer alimentos tanto en la superficie como en el interior en el caso de verduras asadas, así que es ideal para diferentes tipos de cocciones de manera simultánea. Aunque pueden llegar a mezclarse algunos sabores, las recetas tendrán un indiscutible toque ahumado muy peculiar.

En cuanto a optar por leña o carbón para barbacoa, el uso del carbón se recomienda particularmente, ya que produce menos humo que la leña. Aun así es aconsejable usarlo solo en el exterior.



La leña para la barbacoa

Cuando elegimos hacer una parrilla a leña, tenemos que tener en consideración que puede tardar más en encenderse y obtener unas brasas adecuadas.

La leña de oliva es perfecta para verduras, en caso de pescados y arroces, la leña de encina es la mejor, ya que arde bastante bien y es bastante controlable quitando o añadiendo troncos.

En cualquier caso, la mayor particularidad de usar leña es el sabor ahumado que da a las carnes, el cual no está tan presente con el carbón. Aunque siempre podemos usar carbón y añadir un puñado de astillas y restos de madera humedecidas en agua, zumo o cerveza para aromatizar la comida a nuestro gusto.



Lo mejor para el pollo asado

Para el pollo el secreto está en combinar el carbón con madera de encina aun humeante para dar un toque más ahumado a esta carne blanca.

Si la elección es solo de leña, tendremos que buscar leñas duras como la encina o el roble, que nos van a generar unas buenas brasas con más durabilidad efectiva.

Los mejores adobos para tu pollo asado

Los amantes de la carne sabrosa saben que el secreto de un buen POLLO ASADO está en el adobo o marinado.

Desde la antigua roma ya se marinaba la carne con diferentes ingredientes para darle un toque exquisito.

A continuación te damos algunas opciones para que triunfes en tu parrilla !

Adobo para pollo a la parrilla



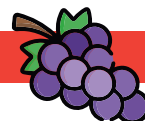
Ingredientes:

- Jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de semillas de sésamo

Preparación:

Basta con mezclar todos los ingredientes en la jarra. Introducimos la mezcla y el pollo en una bolsa y dejamos en el frigo al menos dos horas.

Adobo con jugo de uva



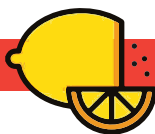
Ingredientes:

- 2 vasos de agua
- 1/2 cucharada de zumo de limón
- 4 piezas de clavo
- 2 vasos de jugo de uva
- 1 cucharada de azúcar
- Sal

Preparación:

En un recipiente profundo, mezclamos todos los ingredientes y añadimos el pollo. Con este adobo la carne necesitará tan solo, de 1 a 1,5 horas para adobarse.

Adobo para pollo al limón



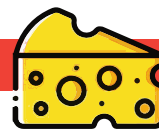
Ingredientes:

- 3 cucharadas de crema agria
- 3 a 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Sal

Preparación:

Prensamos el ajo y mezclamos con el resto de los ingredientes. Añadimos el pollo a la mezcla y dejamos en un bol bien tapado durante toda la noche.

Adobo de queso



Ingredientes:

- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 dientes de ajo
- 150 g. de queso fundido
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1/2 cucharadita de nuez moscada

Preparación:

Derretimos el queso en el micro durante un par de minutos. Agregamos la miel, el ajo picado y mezclamos. Agregamos el resto de los ingredientes. Adobamos la carne durante al menos dos horas.

Trucazos para un pollo asado perfecto

Aunque el pollo se tilda de una opción fácil de preparar, hay que andarse con cuidado con los pequeños detalles que puede hacer que el pollo nos quede más seco que una alpargata o que sea el plato más jugoso que has probado en tu vida.



1. Sacar el pollo de la nevera un rato antes de cocinar

Las prisas no son buenas, si sacamos el pollo del frigorífico hasta media hora antes es suficiente para atemperar la carne, cuanto más frío esté, más tardará en cocinarse, así que es conveniente no cocinarlo directamente de la nevera. Además el choque de temperaturas puede hacer que la pieza se contraiga y quede más seco.

2. Poner el horno a máxima potencia

Con 180° basta, es mejor que se haga poco a poco para que quede jugoso. 15 minutos de precalentamiento, y listo. Eso sí, si eres de los que les gusta ir abriendo la puerta para ver el pollo, sabrás que dejar escapar el calor no es lo más recomendable.



3. Asarlo con la pechuga hacia arriba



Si lo cocinas boca abajo, los jugos caerán y la parte de la pechuga quedará tierna. Nos aprovecharemos de la gravedad para que la grasa y el adobo que le añadamos caiga sobre la pechuga, no estará tan expuesta al calor del horno y quedará más jugosa. Eso sí, tendremos que darle la vuelta para que se haga por los dos lados.

Y como se trata de asar y no de cocer, lo mejor es ponerlo sobre una rejilla limpia a mitad de horno, colocando una bandeja debajo que recoja los jugos (que podremos usar para lubricar el pollo en el momento de servir).



4. Sazonarlo con alegría

No hay que ser tacaño con la sal y la pimienta. Si puedes salpimentarlos unas horas o incluso un día antes, mejor. También puedes añadirle adobo para que penetre en la carne durante el cocinado y darle un extra de sabor.



5. Trincharlo correctamente

Con los cortes adecuados de pechuga y muslo, evitarás destrozar las piezas. Con un buen cuchillo (hay quien utiliza tijeras) separamos los cuartos en la unión de muslo y pechuga. Así también tendremos raciones más equitativas, aunque con esto no podrás evitar las peleas por el muslo o la pechuga.

Frango no Churrasco o Piri Piri

Pollo asado a la parrilla al estilo portugués, con su famosa salsa Piri Piri. Perfecto para un día de Barbacoa. Te traemos el pollo más tradicional que te encontrarías en un barrio de Portugal siguiendo el rastro de ese olor ahumado tan delicioso.



INGREDIENTES

- 1 pollo entero.
- 4 dientes de ajo.
- 150 gr de manteca de cerdo.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1 cucharadita de pimentón picante.
- 1 cucharada de pimentón no picante.
- 1 cucharada de vinagre.
- 150 ml de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa Piri-piri:

- 1 guindilla.
- Pimienta.
- 1/2 cucharadita de pimentón picante.
- 1 cucharadita de pimentón no picante.
- 4 dientes de ajo.
- 1/2 taza de vinagre.
- 1/4 taza de aceite de oliva.

Elaboración

1. Cortamos el pollo, por el esternón, para abrirlo por la mitad. Lo salpimentamos, por dentro y por fuera.
2. Pelamos los ajos y los machacamos con el mortero, añadimos el pimentón picante y el dulce, la pimienta, el orégano y el vinagre. Derretimos la manteca de cerdo, y echamos la mezcla al mortero. Por último, añadimos el vino blanco y mezclamos bien.
3. Con un pincel de cocina, pintamos el pollo por todo sus lados, y lo dejamos reposar al menos dos horas en la nevera, o envuelto en film transparente, durante una noche.
4. Para la salsa piri-piri machacamos los ajos con la guindilla, echamos el pimentón y un toque de pimienta obteniendo una pasta. En un bote de cristal con tapa vertemos el vinagre y el aceite, añadimos la pasta, cerramos y agitamos fuerte.
5. Preparamos la parrilla de forma que no quede el pollo demasiado cerca del fuego. Ponemos el pollo a asar y cada quince minutos, lo pincelamos con el mismo adobo que lo maceramos y le damos la vuelta.
6. Cuando el pollo esté listo, cortamos en trozos sobre una bandeja y echamos por encima la salsa piri-piri.

Recuerda que si quieres, puedes preparar la receta en el horno.

Hamburguesas de pollo

Estas hamburguesas de pollo son una cena perfecta y no sólo para los peques, a los mayores les encantarán. Si además las preparáis en versión mini serán todo un éxito en cualquier merienda o fiesta infantil



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo (media)
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de pan rallado
- Perejil
- Sal
- 1 yema de huevo
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Picamos la pechuga de pollo en casa o pedimos en la carnicería que nos la piquen. Mezclamos con una pizca de sal, el pan rallado, el perejil y el ajo muy picados y el huevo.
2. Una vez que está todo bien mezclado formamos porciones que aplanamos con las manos y cocinamos en una plancha con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.



Seguro que de una forma u otra las hamburguesas de pollo estarán riquísimas.

HAMBURGUESA DE PAVO CON FUAGRÁS Y QUESO

En “Como conocí a vuestra madre” Marshall y compañía se pasaron un capítulo entero buscando la mejor hamburguesa de Nueva York, seguro que si hubieran hecho esta receta en casa, Robin no hubiera pasado tanta hambre.



INGREDIENTES

- 2 pechugas de pavo
- 50 gr de fuagrás
- 50 gr de queso curado
- Leche
- 30 gr de pan miga
- 1 huevo
- 10 gr de piñones
- 4 panecillos molletes
- 100 gr de rúcula
- Salsa de tomate
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal



Elaboración

1. Cortamos las pechugas en dados. Dejamos la miga de pan en remojo en un poco de leche y escurrimos.
2. Mezclamos con el pavo, el huevo batido, sal y pimienta. Amasamos esta preparación con las manos hasta que se incorporen los ingredientes.
3. Tostamos los piñones en una sartén sin añadir grasa. Agregamos la mezcla anterior junto con el fuagrás y el queso.
4. Volvemos a amasar todo y dividimos en 4 partes. Le damos forma redondeada y las aplastamos para hacer unas hamburguesas.
5. Doramos unos minutos con unas gotas de aceite.
6. Partimos los molletes por la mitad en horizontal y los tostamos en la plancha o en el horno. Lavamos y escurrimos la rúcula.
7. Ponemos cada hamburguesa en un medio mollete, repartimos la rúcula por encima y cubrimos con el otro medio pan.

Las servimos calientes, acompañadas de salsa de tomate en un cuenco aparte.

Pavo a la brasa con salsa BBQ.

Con esta receta, se chuparán los dedos. No sólo por la salsa barbacoa sino porque quedará con un sabor inigualable.

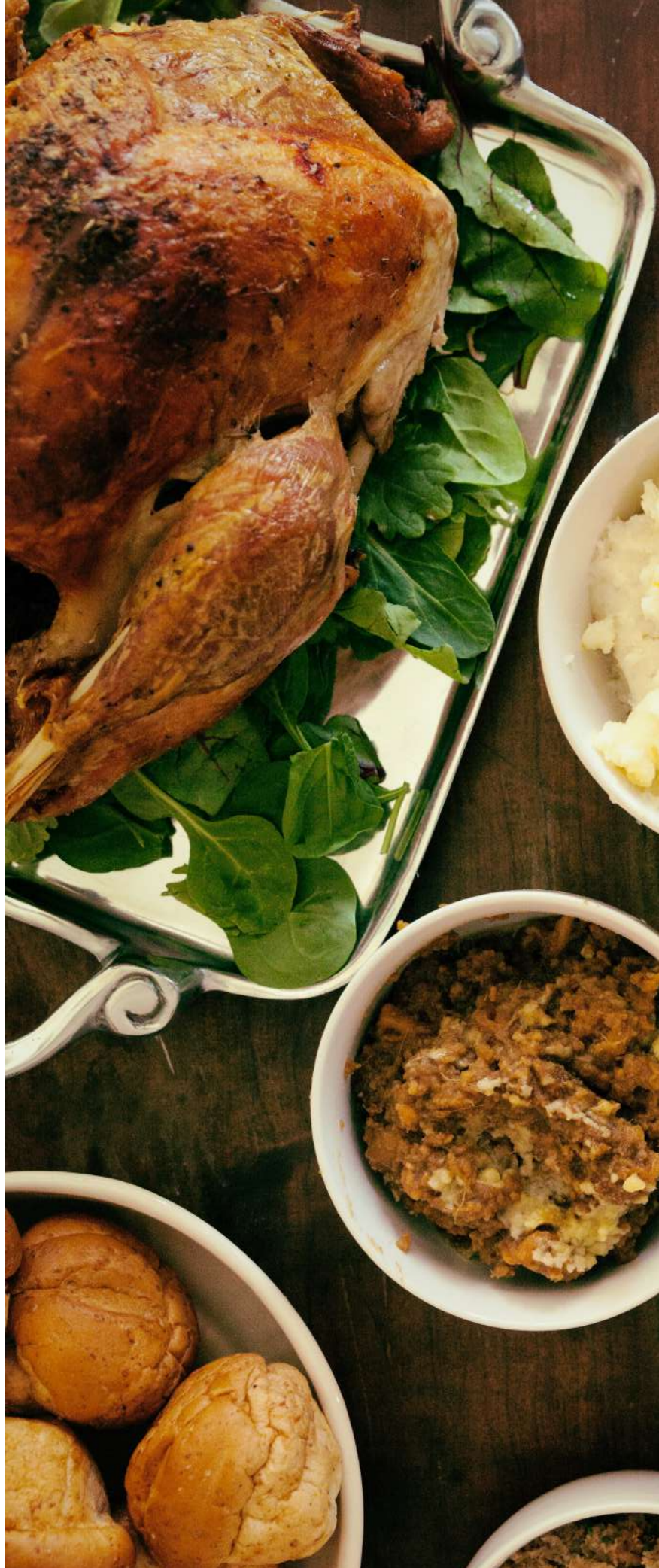


INGREDIENTES

- 3 pechugas de pavo
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita pimentón picante
- Sal
- Harina de trigo
- 1 huevo tamaño grande
- 5 cucharadas soperas salsa barbacoa
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Limpia las pechugas de pavo pero no les quites la piel.
2. En un cuenco, mezcla el resto de los ingredientes para elaborar la salsa.
3. Introduce las pechugas en la salsa, mételas en la nevera y déjalas durante dos horas macerando.
4. Cuando vayas a hacer las pechugas, sácalas de la salsa y resérvala.
5. Pon la salsa en una sartén a fuego medio para reducirla y que puedas bañar la carne cuando esté cocinada.



Pollo a la brasa con miel

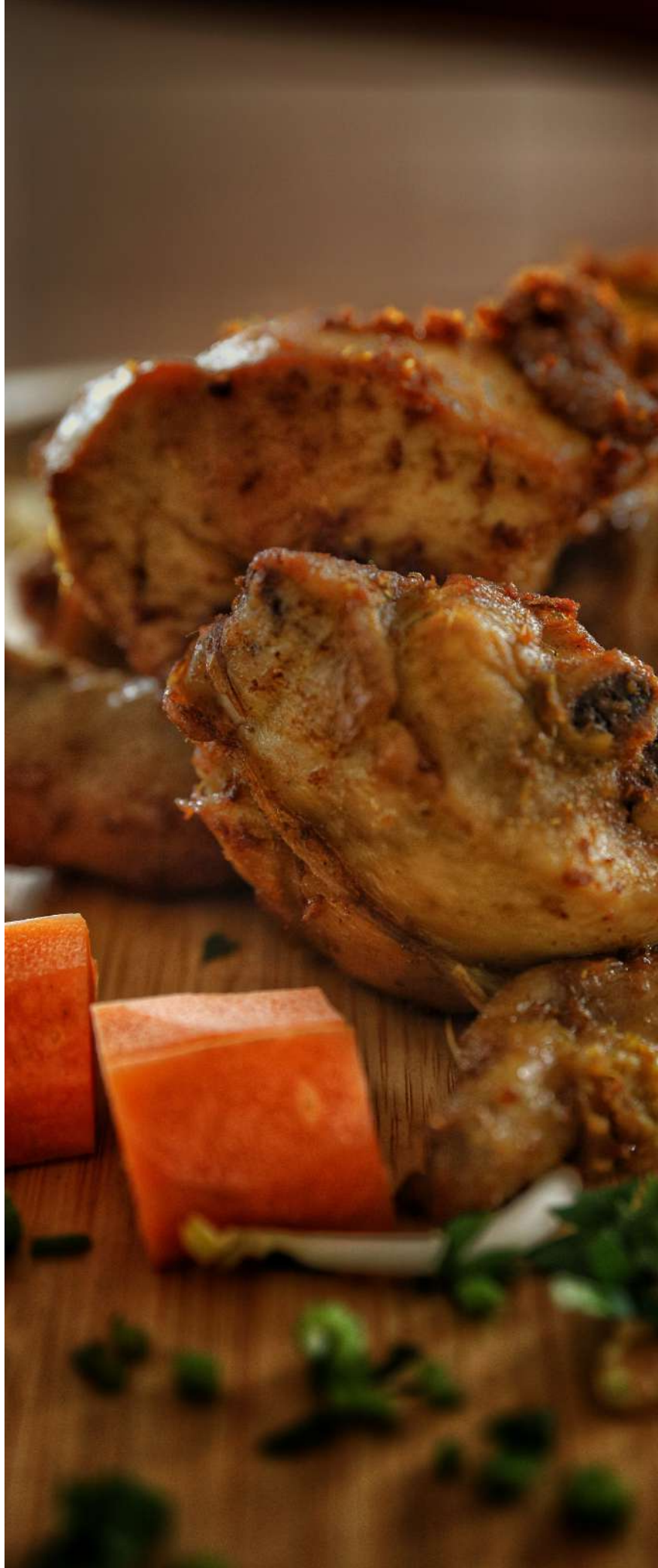


INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 1 cucharadita de sal
- Tres cucharadas soperas de miel
- Perejil picado
- 1 cucharada de soja
- Aceite vegetal
- Agua fría

Elaboración

1. Pon el pollo entero en la barbacoa.
2. Haz una salsa con el resto de los ingredientes.
3. Mezcla bien y calienta la salsa en un cazo justo antes de servir.
4. Pinta con una brocha de cocina el pollo asado con la salsa.



Piruleta de codorniz a la barbacoa



INGREDIENTES

- 12 muslos de codorniz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón
- Perejil
- Sal

Elaboración

1. Retira la piel de los muslos de codorniz y deje el hueso
2. En un bol, pon el aceite de oliva, el limón, una pizca de sal y perejil.
3. Macera durante una hora los muslos en el aceite y déjalo en la nevera
4. Cocíalos en la barbacoa hasta que se tueste la piel.





@avianza_org



AVIANZA



avianza.org

