

Recetas para hacer feliz a tu pollo, pavo y codorniz

#SanValentinDePicoYpluma



Feliz San Valentín


Avianza



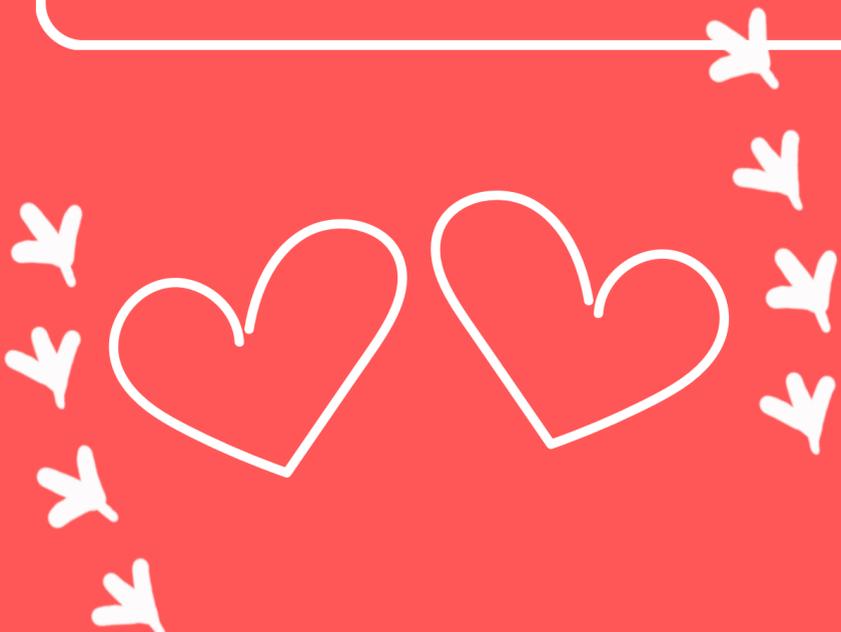
PAVO A LA BRASA CON SALSA BBQ

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

- 01** Limpia las pechugas de pavo pero no le quites la piel
- 02** En un cuenco, mezcla el resto de los ingredientes para elaborar la salsa.
- 03** Introduce las pechugas en la salsa, mételas en la nevera y déjalas durante dos horas macerando.
- 04** Cuando vayas a hacer las pechugas, sácalas de la salsa y resérvala.
- 05** Pon la salsa en una sartén a fuego medio para reducirla y que puedas bañar la carne cuando esté cocinada.





MUSLOS DE PAVO CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 pimiento
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 1 tomate
- 2 muslos de pavo
- Sal , pimienta , pimenton dulce y aceite de oliva

ELABORACIÓN

- 01** En un trozo de papel de horno colocar los muslos, salpimentar con un chorrito de aceite y extender con la mano.
- 02** Espolvorear pimentón dulce por encima en no mucha cantidad.
- 03** Al lado colocar medio pimiento , media cebolla cortada en tiras, medio puerro y medio tomate en tiras.
- 04** Introducir en el horno previamente precalentado a 180° durante 35-40 minutos.





PAVO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA

INGREDIENTES

- 1/2 brócoli
- 2 pechugas de pavo marinadas
- 2 ajos medianos
- 1 cebolla (mejor si es roja)
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- salsa de soja
- aove
- Sal al gusto

ELABORACIÓN

- 01** Añadir agua en una olla, calentar a fuego medio-alto hasta que hierva.
- 02** Mientras se calienta la olla, cortar en daditos las pechugas de pavo. Cortar también en rodajas pequeñas la cebolla, los pimientos y los ajos.
- 03** Cuando el agua hierva, echar el brócoli. Dejar unos 10 minutos a fuego medio. Apartar y poner en un colador el brócoli.
- 04** En una sartén a fuego bajo, añadir un poco de aceite de oliva y pochar las verduras. Cuando estén echas, añadir los daditos de pavo y salteamos. A continuación añadir el brócoli ya escurrido y cortado. Mezclar todo bien y añadir una cucharada de salsa de soja.





POLLO FRITO CON CORN FLAKES

INGREDIENTES

- 500 gr de pechuga de pollo cortada en filetes pequeños y no demasiado finos.
- 1 tazón de cereales cron flakes sin azúcar.
- Huevo batido y harina.
- 1 cucharadita de mostaza.
- Sal y pimienta.
- Aceite de oliva para freír.

ELABORACIÓN

- 01** Salpimentamos los filetes de pechuga de pollo.
- 02** Batimos los huevos con la mostaza, salpimentamos la mezcla y mezclamos muy bien.
- 03** Metemos los corn flakes en una bolsa y les pasamos el rodillo para molerlos hasta que tengan la textura de un pan rallado grueso.
- 04** Ponemos un bol con harina, otro bol con los huevos y otro con los corn flakes molidos.
- 05** Pasamos los filetes de pollo primero por harina, luego por huevo y luego por los corn flakes prensando bien. De nuevo pasamos por huevo y por corn flakes para que la capa de rebozado sea compacta.
- 06** Freímos en aceite caliente hasta que doren y servimos al momento con la salsa al gusto (ketchup, barbacoa, alioli).





FLAUTAS DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 Pechugas de pollo
- 6 Tortillas de maíz
- Media cebolla
- 100 ml Nata líquida para cocinar
- 50 g Queso rallado
- Salsa mexicana verde
- Aceite de girasol
- Sal

ELABORACIÓN

01 Para comenzar, poner a hervir las pechugas de pollo en una olla con agua y sal. Dejar unos 20 a 25 minutos. Pasado este tiempo desmenuzar.

02 Picar la cebolla y poner a freír un par de minutos en aceite vegetal. Agregar el pollo, sazonar con sal y dejar unos cinco minutos más en el fuego a intensidad media.

03 Calentar en el microondas, por unos 20 segundos, las tortillas de maíz para que se aflojen. Colocar una porción de pollo en el borde de la tortilla y enrollar.

04 Calentar el aceite en un sartén y poner a freír las flautas previamente formadas colocando la parte que se abre hacia abajo. Esto hará que la tortilla endurezca y ya no se abra la flauta. Dejar unos tres minutos de ambos lados para que las flautas queden bien doraditas.

05 Servir caliente con salsa verde mexicana, crema y queso rallado.



POLLO TROCEADO Y ALITAS DE POLLO FRITO AL ESTILO AMERICANO

INGREDIENTES

- 1/2 pollo troceado
- 3 tazas harina
- 2 taza “maicena”
- 1 diente ajo grande
- Pimentón dulce
- Pimienta negra
- Ajo en polvo
- Agua
- Curry (opcional)
- Sal
- Aceite de oliva virgen

TIEMPO DE PREPARACIÓN

- 30 min + reposo
- 2 Raciones

ELABORACIÓN

01 Lo más importante del pollo frito americano es el rebozado que lo hace tan característico y apetecible. Aunque se prepara muy rápido, deberá reposar entre una hora y dos antes de freírlo.

02 Para preparar la masa del rebozado, mezclaremos primero las dos tazas de harina y una de maicena.

03 Machacamos el diente de ajo grande y hacemos casi una pasta que incorporamos a la harina que hemos mezclado. Añadimos también una cucharada de pimentón dulce.

04 A continuación le pondremos una cucharadita de pimienta o cayena en polvo, dependiendo de lo picante que nos guste. También podemos optar por no poner picante al gusto.

05 Ahora le añadimos sal y lo vamos humedeciendo con agua hasta que obtengamos una masa pegajosa. No debemos pasarnos de agua, no tiene que ser líquida la pasta.

06 Después bañamos los trozos de pollo que tienen que estar bien secos antes de untarlos con la masa. Los trozos no deben ser muy gruesos porque costaría de que se hiciesen por dentro.

07 Dejamos reposar el pollo al menos una hora para que se impregnen bien y cojan todo el sabor de la mezcla.

08 Mientras se marina el pollo, cogemos un bol y preparamos otra mezcla seca. Añade la otra taza de harina y de maicena. Mezcla bien y añade una cucharadita de sal, una pizca de curry en polvo, otra de pimentón dulce, pimienta negra y ajo en polvo.

09 Calentamos una sartén con un buen chorro de aceite de oliva, y antes de echar el pollo en la sartén, volvemos a rebozarlo con la mezcla seca que hemos preparado, presionando bien.

10 Finalmente, freímos los trozos de pollo hasta que estén dorados. ¡Que aproveche!



CODORNIZ CON HOLANDESA DE RAIFORD

INGREDIENTES

- 100 gr yema huevo pasteurizada
- 22 gr pasta raiford
- 300 gr mantequilla clarificada
- 8 gr alcaparras
- 10 gr vinagre manzana
- Sal
- Pimienta
- 2 cargas de sifón

ELABORACIÓN

- 01** En la Thermomix triturar a 55° la yema, junto con la alcaparra, la pasta raiford y el vinagre de manzana.
- 02** Ir añadiendo a hilo la mantequilla clarificada hasta haber obtenido una crema homogénea.
- 03** Poner a punto de sal, pimienta negra y pasar por el chino.
- 04** Meter en un sifón y mantener a 55°.





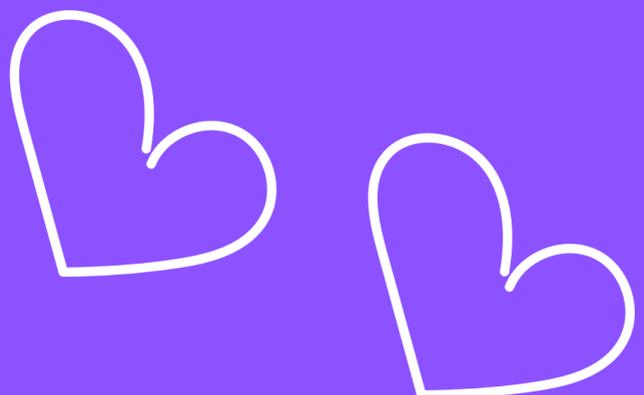
CHUPACHUPS DE CODORNIZ A BAJA TEMPERATURA

INGREDIENTES

- 1 ud muslito de codorniz
- Sal
- Pimienta negra molida

ELABORACIÓN

- 01** Filmamos la parte más alta de la pierna de codorníz para que se quede redonda al cocinarlos como si fuera un chupachups.
- 02** Congelamos para mantenerlo
- 03** cocinaremos envasado al vacío a 90° durante 12 minutos.





PIRULETA DE CODORNIZ A LA BARBACOA

INGREDIENTES

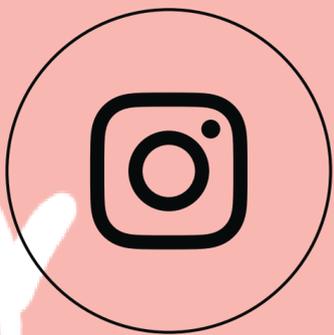
12 muslos de codorniz
2 cucharadas de aceite de oliva
1 limón
Perejil
Sal



ELABORACIÓN

- 01** Retira la piel de los muslos de codorniz y deje el hueso
- 02** En un bol, pon el aceite de oliva, el limón, una pizca de sal y perejil.
- 03** Macera durante una hora los muslos en el aceite y déjalo en la nevera
- 04** Cocíalos en la barbacoa hasta que se tueste la piel.
- 05** Pon la salsa en una sartén a fuego medio para reducirla y que puedas bañar la carne cuando esté cocinada.

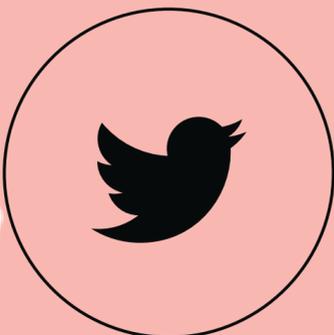
Síguenos en:



@avianza_org



Avianza



@avianza_org

www.avianza.org

#SanValentinDePicoYpluma

