

Pollo en pepitoria

 divinacocina.es/pollo-en-pepitoria/

Divina Cocina

August 15, 2020



Esta receta de pollo en pepitoria es un gran clásico entre los guisos caseros y sencillos de siempre. Aquí tienes la receta tradicional.

En sus orígenes, la pepitoria se preparaba con gallina, pero hoy es más habitual hacer el plato con pollo. Elige un pollo entero troceado para guisar, o las presas que más te gusten, por ejemplo **jamoncitos de pollo DÍA <COMPRAR>** o **Rollitos de pollo (contramuslos) sin piel DÍA <COMPRAR>**.

La esencia del plato es el tradicional majado de pan y almendras (**Almendra natural pelada DÍA, <COMPRAR>**), y la base la proporciona un buen **caldo de pollo casero**, que puedes sustituir por un caldo casero envasado de buena calidad (**Caldo de pollo casero DÍA <COMPRAR>**).

INGREDIENTES para 4 personas



- 1 kg de pollo troceado (o solo muslos, contramuslos... las piezas que más te gusten), nosotros hemos combinado unos **jamoncitos de pollo DÍA <COMPRAR>** con unos **Rollitos de pollo (contramuslos) sin piel DÍA <COMPRAR>**.
 - 1 cebolla
 - 4 dientes de ajo
 - 2 huevos duros
 - 2 rebanadas de pan
 - 50 gr de almendras (**Almendra natural pelada DÍA, <COMPRAR>**)
 - 200 ml de vino blanco seco
 - Medio litro de caldo de pollo (**Caldo de pollo casero DÍA <COMPRAR>**)
 - Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta
 - Unas hebras de azafrán
 - Perejil picado
-

ELABORACIÓN del Pollo en pepitoria



1. En una sartén con un fondo de aceite de oliva freímos las rebanadas de **pan** y las **almendras** con cuidado de que no se quemen. Ponemos después un momento las hebras de **azafrán** y retiramos. Lo ponemos todo en un mortero o en el vaso de la batidora junto con las yemas de huevo duro para hacer un majado para nuestra salsa.
2. Limpiamos la piel de las piezas de **pollo** y lo salpimentamos. Lo doramos en la misma sartén con aceite. Una vez dorados por todas partes lo retiramos y reservamos.
3. Picamos los **ajos** y la **cebolla**. Los llevamos a la cazuela y rehogamos hasta que se pochen bien. Ponemos de nuevo el pollo y añadimos el vino. En cuando evapore el alcohol ponemos el majado, un poco de perejil picado y el caldo, y mezclamos bien.
4. Servimos caliente, después de dejar reposar el guiso unos minutos para que se asiente, y espolvoreamos con **perejil** picado y la clara de los huevos duros picadita.



Visita nuestra TABLA DE CALORÍAS

Come bien, vive mejor, con RECETAS LIGHT

Más vida, más salud, en ADELGAZAR.NET
