

The Aldelís logo is written in a white, elegant script font and is centered within a solid red square. The background of the entire image is a close-up photograph of autumnal ingredients, including a halved pumpkin with its seeds, a whole pumpkin, slices of pear, and a bowl of vibrant orange soup garnished with cream, seeds, and fresh herbs.

Aldelís

# RECETAS

*para recibir*

# EL OTOÑO





### BENEFICIOS DE LOS FRUTOS SECOS:

Son fuente de minerales.

Es importante su gran aporte vitamínico.

Son ricos en grasas saludables.

Alto poder saciante.

Son ricos en fibra.

# Pollo a la moruna: una sabrosa manera de cuidarte comiendo.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 45 minutos**

**Comensales: 4**

## Ingredientes:

- 1 pollo troceado Aldelís
- 1 cebolla grande
- 50g de piñones
- 1 puñado de pasas
- 1 puñado de avellanas
- 10 ciruelas pasas
- 1 pastilla de caldo de carne
- Aceite de oliva virgen extra

Opcional para acompañar:

- Cous cous
- Especias



Disponemos una olla a presión mediana. En el fondo de la olla, poner la cebolla picadita no demasiado fina.

Colocamos el pollo troceado junto a las paredes de la olla, dejando espacio en el centro. En ese hueco, ponemos los piñones, las pasas, las ciruelas, las avellanas y la pastilla de caldo de carne. Cerramos la olla y poner al fuego.

Colocamos la válvula cuando comience a salir vapor: dejamos hacer lentamente unos 10 minutos.

## ◀ Pollo troceado

Abrimos la olla, damos la vuelta a los trozos de pollo y ponemos al fuego otros 5 minutos para que coja todo el mismo color. No hace falta ni sal, ni aceite. Con el jugo de la cebolla sale en su punto.

Para acompañar al pollo lo mejor es que preparemos un cous cous sencillo. Mezclamos el mismo volumen de cous cous que de agua muy caliente. Dejamos reposar 15 minutos y añadimos un chorrito de aceite y tus especias preferidas. Dos opciones buenas son comino o ras el hanout.



## Idea!

Para convertir esta receta en minitartas individuales, sustituye esta masa por obleas de empanadillas, y usa bandejas para hornear magdalenas.

# Para triunfar: pastel rústico de puerros y pollo en conserva.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 60 minutos**

**Comensales: 4**

## Ingredientes:

- 1/2 cebolla mediana
- 2 puerros grandes
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 latas de pechuga de pollo en aceite Aldelís
- 200 ml de nata líquida
- Una cucharilla de sal
- 3 huevos
- Mezcla de quesos para gratinar



Lo primero que haremos es cortar la cebolla bien picadita, y cortamos los puerros en láminas. Desmenuzamos el pollo y lo dejamos reservado.

Ponemos a calentar una sartén con un chorreón de aceite, y en ella volcamos la cebolla, los puerros y un pelín de sal. Realizamos un sofrito, y cuando ya casi esté, le agregamos el pollo y lo salteamos un poco. Reservamos.

Colocamos en un molde redondo para tartas o quiches, la masa quebrada

## ◀ Pollo en aceite de girasol

cubriendo bien el fondo y las paredes, y pinchamos dicho fondo con un tenedor varias veces. Volcamos el relleno.

Ahora, en un cuenco ponemos 3 huevos, la nata, un puñadito de queso y una cucharilla de sal. Mezclamos todo y lo volcamos sobre la lámina de masa. Espolvoreamos por encima con queso y vamos doblando los bordes de la masa hacia dentro. También puedes decorar los bordes haciendo formas con la masa sobrante.

Lo introducimos en el horno ya precalentado a 180°, durante 30-35 minutos o hasta que lo veas doradito y listo. De esta manera tan sencilla y rápida conseguimos hacer un plato de lo más sabroso. ¡Saboréalo!





Si eres de los que les da pereza comer fruta, introducirla en platos como asados, ensaladas o guisos es muy buena idea.

# Ensalada ligera de pollo marinado y frutas de otoño.

## Dificultad:



**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Comensales:** 4

## Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo Aldelís
- 1 granada
- 1 naranja
- 1/2 taza de nueces de pecán
- El zumo de 1 naranja
- Pimienta y sal
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Base de lechuga, canónigos, hojas de espinaca o cogollos.



Troceamos cada pechuga en 3 filetes (tienen que quedar más bien gorditos). En un tupper grande, mezclar el zumo de una naranja con un chorro de salsa de soja, dos dientes de ajo aplastados y una hoja de laurel. Introducir en él los filetes de pechugas y dejar macerar al menos 3h en el frigo.

En una ensaladera bonita, disponer las hojas de lechuga troceadas (o los canónigos, o la base que más te guste), así como los granos sueltos de una granada que previamente hemos la-

## ◀ Pechuga de pollo

vado, troceado y desgranado. Con un cuchillo muy afilado, pelamos y cortamos la naranja a lo vivo (es decir, sin la parte blanca y sin membranas). Incorporamos los gajos y las nueces a la ensalada, la aliñamos con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta y reservamos.

En una sartén caliente pasamos por la plancha los filetes de pechuga que teníamos macerados en el frigo, con cuidado de que no se queme la superficie por el azúcar del zumo de naranja y la salsa de soja. Cuando estén hechos, los sacamos a un plato y los cortamos con un grosor de un dedo aproximadamente. Estando aún templados los añadimos a la ensalada, rectificamos de aliño si es necesario, y servimos.





Aldelís



*Prueba a utilizar toppings alternativos, como puntas de espárragos o setas a la plancha, sal de jamón, crema agria, virutas de queso curado, etc...*

# Reconfortante y deliciosa: vuelve a saborear una crema de calabaza.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 45 minutos**

**Comensales: 4**

## Ingredientes:

- 800g de calabaza pelada sin pepitas
- 1 zanahoria
- 1 patata pequeña
- 1 cebolla dulce
- 1 puerro
- Un envase de caldo de pollo Aldelís
- Cúrcuma molida
- Comino molido (opcional)
- 2 dientes de ajo
- Pimienta molida y sal
- Aceite de oliva virgen extra



Cortamos la calabaza en dados de unos 2 cm de lado aproximadamente. Hacemos lo mismo con la patata y la zanahoria. Lo reservamos.

Picamos finamente la cebolla y aplastamos los dos dientes de ajo. Picamos también el puerro.


En una olla con fondo, echar un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra y, cuando esté caliente, añadimos la cebolla y los ajos. Rehogamos el conjunto hasta que la cebolla esté transparente, y entonces sumamos el

## ◀ Caldo de pollo

puerro. Le damos unas vueltas durante un par de minutos. Entonces, incorporamos la calabaza, la zanahoria y la patata a la mezcla. La especiamos con cúrcuma y añadimos comino si queremos un toque extra de sabor. Salpimentamos todo al gusto y le damos unas vueltas con la cuchara para que se impregnen todas las verduras con las especias y la sal.

Incorporamos el caldo en la cacerola y llevamos a ebullición. Después de esto, dejarlo cocer a fuego lento unos 25-30 minutos, o hasta que la calabaza esté blandita.

Triturar todo el tiempo necesario hasta que quede una textura perfecta de crema fina y sin grumos.



PARA LOS  
INTOLERANTES A LA  
LACTOSA: SUSTITUYE  
LA NATA POR NATA  
DE SOJA SIN  
PROBLEMA.

# Guiso fácil y resultón de pollo en salsa de setas y champiñones.

## Dificultad:



**Tiempo estimado: 50 minutos**

**Comensales: 4**

## Ingredientes:

- 700gr de contramuslos de pollo Aldelís
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- Romero, orégano, tomillo
- Pimienta negra
- 400gr de setas y champiñones
- 1 vaso de vino blanco
- 1 brick pequeño de nata para cocinar (50ml)



En un cuenco grande ponemos el zumo de un limón, la mezcla de hierbas y una cucharada de pimienta negra. Añadimos el pollo y mezclamos todo bien hasta que queden los trozos impregnados. Dejamos macerar al menos durante 2 horas. Cuando haya pasado este tiempo, sofreímos los trozos de pollo con un poco de aceite hasta que queden dorados. Retiramos el pollo y reservamos.

A esa misma olla añadimos un chorrito de aceite y sobre él, el ajo cortado

## ◀ Contramuslos de pollo

en láminas y la cebolla en tiras muy finas. Sofreímos unos 8 minutos a fuego suave. Pasado este tiempo, ya podemos añadir las setas y los champiñones limpios y troceados. Continuar rehogando un par de minutos más.

Incorporamos el vino blanco a la cacerola subiendo la potencia para que se evapore y aguantamos el cocinado 5 minutos más. Bajamos el fuego, añadimos los trozos de pollo apartados y la nata y seguimos cocinando otros 5 minutos.

Pasamos este guiso a una fuente apropiada para el horno, el cual habremos precalentado. Dejamos que se acabe de cocinar en él a 170°C durante unos 15 minutos.





# Aldelis

ALIMENTOS DELICIOSOS

CONTACTO  
**+34 976 47 00 03**  
**info@aldelis.com**  
**www.aldelis.com**

