

Estofado de pollo

RENDIMIENTO: 1 bote grande para 6 personas

TIEMPO: 1 hora

1 paquete - muslos de pollo, sin hueso, cortados en cubitos (o con hueso) 5 cada uno - tomates, cortados en cubitos (o tomates en lata)

1 cada uno - jalapeño, semillas eliminadas, cortadas en cubitos

1 cada uno - pimiento rojo, quitar las semillas, cortadas en rodajas 1 cada uno - cebollas, cortadas en cubitos

5 dientes de ajo, picados

1 grande - patata de Idaho, pelada, cortada en cubitos 2 cada uno - zanahorias, peladas, cortadas en cubitos

1 cucharadita de comino en polvo 1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de polvo de cilantro Sal y pimienta negra al gusto

¼ taza - cilantro fresco, picado (o menta y cebolletas) 3 cada uno - limones o lima

2 tazas de caldo de pollo o agua

Saltear las cebollas, pimientos, ajo, jalapeño durante 2-3 minutos en aceite en una olla grande. Sazona el pollo con sal y pimienta. Añadir el pollo a la olla y saltear hasta que paren en ambos lados alrededor de 3-4 minutos. Añadir las especias y saltear durante 1 minuto. A continuación, agregue los tomates en cubitos. Cocinar los tomates hasta que los jugos naturales se liberan y comienza a parecerse a una salsa o estofado. Agregue las patatas y 1-2 tazas de caldo de pollo - suficiente líquido para apenas cubrir el pollo y las patatas. Cocine a fuego lento el guiso hasta que el pollo y las patatas estén tiernos (30-45 minutos). Ajuste el condimento con sal, pimienta, jugo de limón y cilantro picado. Servir con arroz al vapor. El plato debe ser brillante, sabroso y reconfortante.

INTENTE AGREGAR ESPECIAS DIFERENTES, HIERBAS SECAS O FRESCAS:

- Polvos de chile como pasilla, Nuevo México, guajillo, pimientos, paprika, cayena
- Tomillo seco o fresco, albahaca, orégano
- Cúrcuma, jengibre, cebolla o ajo en polvo
- Chiles enlatados

TRATE AÑADIR DIFERENTES VERDURAS Y GRANOS A LA PASTA:

- Hortalizas congeladas como guisantes, maíz, cebolla perla
- Verduras de raíz como patatas dulces, nabos, rutabagas
- Calabacines de invierno como calabaza, calabaza
- Calabacines de verano como calabacín italiano, calabaza amarilla, berenjena
- Verdes como la col rizada o la col rizada
- coliflor, brócoli, pimientos, maíz dulce o aguacate
- Frijoles o lentejas en conserva
- Tomates enlatados
- Granos como el arroz, la quinua, el farro



¿Qué hacer con un pollo entero?

ECONÓMICO:

Es más asequible comprar un pollo entero que comprar trozos de pollo. Aprender a carnicero un pollo es también una habilidad increíble que tiene que puede ahorrar dinero. La carne de un pollo entero se puede utilizar en una variedad de deliciosos platos durante toda la semana de trabajo.

POLLO ENTERO:

La mejor técnica de cocción para un pollo entero es asarlo. Frote la piel con una mezcla de sal, pimienta y sus especias favoritas. A continuación, rellenar la cavidad con hierbas y aromáticos como el romero, el ajo y las cebollas. A continuación, asar el pollo a 425 °F durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos en un rack hasta que esté dorado. Dejar reposar antes de tallar.

PECHUGA DE POLLO:

La mejor técnica de cocción para la pechuga de pollo es la cacerola o el asar a la parrilla. Cortar el pecho por la mitad para mantequilla y abrirlo a menudo ayuda a acortar el tiempo de cocción. Marinar la carne del pecho o simplemente sal y pimienta. A continuación, coloque el pollo a fuego alto en una sartén o parrilla y córtela hasta que esté dorada en ambos lados.

PEDAZOS DE POLLO:

En caso de duda, la mejor técnica de cocción para piezas de pollo al azar, como los muslos y las baquetas son lento cocinar en un estofado o estofado. Las patas del pollo se consideran un corte de carne resistente, que requiere una temperatura más lenta con un tiempo de cocción más largo para ablandar la carne.

SOBRAS:

Las sobras de carne de pollo cocinado es excelente para triturar o dados en ensaladas, sopas o sándwiches.

UTILIZAR TODO:

Incluso los huesos del pollo se pueden utilizar para hacer una reserva de pollo sabroso. Puede utilizar los huesos en forma cruda, o guardar la canal de su pollo entero asado de la noche anterior y colocarlo en una olla con agua para hervir por lo menos 3-4 horas.