Un plato típico italiano

RAGÚ DE POLLO

· A LA ITALIANA ·

INGREDIENTES:

- 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 zanahoria mediana
- 1 o 2 tronquitos de apio
- 1 cebolla mediana
- 600 g de carne de pollo picada (puede ser mitad pollo y mitad cerdo)
- ½ taza de vino tinto
- 1 lata de tomates cubeteados y picados
- 250 g de puré de tomates
- Sal y pimienta
- 2 hojas de laurel
- 4 cucharadas de leche
- 300 a 400g de fideos mostacholes.

PROCEDIMIENTO:

1- Cortar la zanahoria, el apio y la cebolla en cubitos muy chiquitos. En una cacerola grande calentar el aceite, agregar los vegetales y cocinar a fuego bajo revolviendo de vez en cuando hasta que la cebolla esté transparente.

2- Subir el fuego medio y agregar la carne de pollo picada. Cocinar hasta que se dore un poco, revolviendo de vez en cuando. Agregar la carne de cerdo y revolver hasta que esté apenas cocida. Subir el fuego y agregar el vino tinto.

3- Cocinar hasta que se haya evaporado el alcohol. Agregar los tomates picados, el puré de tomates, sal, pimienta y la hoja de laurel. Bajar el fuego y cocinar 30 a 45 minutos, revolviendo cada tanto.

4- No tiene que hervir, tiene que reducirse y espesarse. Retirar la hoja de laurel, agregar la leche y calentar a fuego fuerte por unos minutos. Hervir los fideos mostacholes al dente.

5- Enmantecar fuentecitas individuales. Colocar una base de salsa. Acomodar los mostacholes en hileras y rellenar con salsa. Distribuir queso fresco o mozzarella en trocitos y gratinar a fuego fuerte en el horno.

Un plato típico español, para un domingo en familia

PAELLA VALENCIANA

· CON POLLO ·

RINDE 6 porciones

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- ½ pollo cortado en presas chicas
- 250 de filet de gatuso o cachete de abadejo
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento verde picado
- 1 tomate redondo rallado
- Sal y pimienta
- 1 o 2 dedalitos de azafrán
- ½ cda de pimentón
- 300 g de arroz grano largo fino
- 4 tazas de caldo de pollo o agua hirviendo con hierbas
- Arroz largo fino 50 g por persona

PROCEDIMIENTO:

1- Calentar el aceite en la paella, dorar el pollo y retirar y luego dorar las piezas de pescado. Agregar aceite nuevo y luego rehogar el ajo y el pimiento verde hasta que cambien de color.

2- Agregar el tomate y cocinar hasta que se espese. Acomodar el pollo y el pescado. Condimentar con sal, pimienta, azafrán y pimentón. Medir el arroz y echarlo.

3- Medir el doble en volumen de arroz en caldo caliente y rociar todo con este caldo. Mover la paella circularmente sobre la hornalla y mover con una cuchara. Cocinar de 15 a 20 minutos, colocar los mejillones previamente cocidos.

4- Tapar con papel aluminio. La paella termina con un arroz cocido pero no caldoso. Terminar en horno caliente de 5 a 10 minutos destapado. Retirar. Tapar y dejar reposar 5 minutos.

BIRYANI DE POLLO

INGREDIENTES:

- 4 muslos IQF
- 4 cdas de aceite
- 1 l de caldo de verduras
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta negra
- 1 taza de arroz basmati o grano largo fino
- 5 cm de jengibre rallado
- 1/2 cdita de cúrcuma
- ½ taza de pasas de uva
- 1 ramo de menta o de perejil

Para las especias:

- 1 cdita de semillas de comino
- 1 cdita de cilantro en grano
- 1 cdita de pimienta negra en grano
- ½ cdita de semillas de cardamomo (4 u)
- ½ cdita de canela molida
- ¼ cdita de nuez moscada rallada
- ¼ cucharadita de clavo de olor (3 u)

PROCEDIMIENTO:

1- Colocar el comino, cilantro, pimienta, cardamomo y clavos en una sartén seca y calentarlas a fuego suave durante 2 o 3 min. Agregar la canela y la nuez moscada, dejar enfriar.

2- Dorar a fuego mediano los muslos, agregar sal, pimienta y la mitad de las especias preparadas. Agregar ½ taza de caldo y cocinar semi tapados hasta que estén tiernos. Darlos vuelta varias veces. Ir agregando caldo de a poco.

3- En la misma sartén calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar a fuego bajo la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregar el arroz, el jengibre, la cúrcuma y la otra mitad de especias. Retirar y reservar tapados. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar y rociar con 2 tazas de caldo.

4- Agregar los muslos y 1 taza mas de caldo. Continuar la cocción y agregar mas caldo si fuera necesario hasta que el arroz esté cocido al dente. Servir con menta o perejil picado.

¡Un plato ideal para un día de mucho frío!

GUISO
DE POLLO Y POROTOS

INGREDIENTES:

- 450 g de porotos en total, elegir 3 o 4 variedades en partes iguales: manteca, alubia, verdes mung, negros, aduki o colorados y deben estar remojados en agua el día anterior.
- 4 muslitos y 4 patitas
- 150 g de panceta ahumada desgrasada y cortada en tiritas
- 4 cdas de aceite de oliva o de maíz
- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cditas de pimentón
- 1 cdita de ají molido
- Sal y pimienta
- 3 tomates rallados
- 2 cdas de miel
- 1 cda de mostaza
- 4 a 5 tazas de caldo de pollo

PROCEDIMIENTO:

1- Colocar los porotos remojados en una cacerola y llevar a hervor a fuego mediano hasta que estén apenas tiernos, escurrir y reservar.

2- Calentar 2 cucharadas de aceite en una olla grande o cazuela de barro. Dorar los muslitos y las patitas de todos lados. Reservar. Dorar la panceta ahumada, reservar aparte.

3- En la misma olla calentar 2 cucharadas de aceite y cocinar la cebolla y los ajos durante 2 minutos. Agregar el pimentón, el ají molido, sal, pimienta, los tomates, la miel y la mostaza y 2 tazas de caldo. Cocinar 5 minutos a fuego fuerte.

4- Incorporar los porotos, los muslitos y las patitas, cubrir con caldo y llevar a hervor. Bajar el fuego y cocinar 35 a 40 minutos hasta que el pollo esté cocido y los porotos bien tiernos. Probar el condimento y agregar mas sal a gusto. Servir con rodajitas de chiles verdes y /o rojos.