

POLLO Y GALLINA

Menu created with Pop-Up

Principal

Arroces	
Cremas	
Ensaladas	
Hongos	
Huevos	▶
Legumbres	▶
Masas saladas	▶
Pasta	
Patatas	
Sopas	
Verduras	▶
<hr/>	
Aves	▶
Carnes	▶
Marisco	
Pescado	▶
<hr/>	
Postres	▶
Repostería	▶
<hr/>	
Bocadillos	
Patés/Foie	
Pinchos	
<hr/>	
Conservas	
<hr/>	
Bebidas	▶
<hr/>	
Varias	
<hr/>	
Foráneas	▶

1. Alas de pollo a la miel
2. Alas de pollo al vino
3. Alas de pollo con brochetas de pimiento y tomate
4. Alitas de pollo picantes
5. Calducho
6. Croquetas de pollo "tacañas"
7. Faisán con jugo de naranja
8. Fiambre de pollo
9. Gallina en pepitoria
10. Gallina en pepitoria
11. Gallina en pepitoria
12. Gallina en pepitoria a la catalana
13. Guiso de Pollos
14. Higaditos de pollo
15. Higadillos de pollo trufados a la vainilla en salsa de avellanas
16. Hojaldre de pollo y frutos secos
17. Limonia
18. Marinada de pollo
19. Pasta de pollo para sándwichs
20. Pechugas de pollo con Coca Cola
21. Pechugas de pollo con salsa de hierbas y yogur
22. Pechugas de pollo rellenas
23. Pollo a la cebolla
24. Pollo a la cerveza
25. Pollo a la cerveza
26. Pollo a la miel
27. Pollo a la miel
28. Pollo a la moruna
29. Pollo a la mostaza a mi estilo
30. Pollo a la naranja
31. Pollo a la salsa de cava
32. Pollo a la vasca
33. Pollo agridulce
34. Pollo agridulce
35. Pollo al ajillo
36. Pollo al cava
37. Pollo al jengibre
38. Pollo al limón
39. Pollo al marsala
40. Pollo asado
41. Pollo con almendras
42. Pollo con almendras
43. Pollo con almendras a la catalana
44. Pollo con Coca Cola
45. Pollo con cangrejos
46. Pollo con cigalas
47. Pollo con endibias
48. Pollo con sésamo
49. Pollo de maestro
50. Pollo con manzanas
51. Pollo en pepitoria
52. Pollo en pepitoria
53. Pollo en pepitoria
54. Pollo en pepitoria
55. Pollo en pepitoria
56. Pollo guisado
57. Pollo improbable
58. Pollo relleno
59. Pollo relleno
60. Pollo relleno
61. Pollo relleno
62. Pollo salteado con salsa guacamole especiada
63. P.P.P.P.P. (Pollos Picantones Pacenses Padre Pedro)

--- Guiso de pollos ---

Ingredientes:

- 2 pollos de 1 kilo cada uno
- 1/4 litro de aceite de oliva

- 1 rebanada de pan
- 1 cebolla mediana picada
- 1 tomate hecho rodajas sin semilla
- 2 dientes de ajo
- sal
- 2 clavos
- 4 granos de pimienta negra
- 1 vaso de vino de Malvasía seco
- 1 taza de caldo
- 1 sobre de azafrán

Se limpian los pollos, se separan los menudillos y se tocea cada cuarto en dos. Se pone la sartén al fuego con aceite, se dora la carne y se pasa a un caldero plano; en el mismo aceite se doran los menudillos y el pan, y se reservan. Se fríen la cebolla y el tomate y se agregan al pollo. Aparte se majan los ajos en el mortero con sal, los menudillos, el pan, pimienta, clavos y se vuelca en el caldero del pollo dejándolo rehogar y añadiéndole vino. Se deja cocer durante cinco minutos, luego se le pone el caldo y el azafrán, y se deja hacer 15 minutos más. Se retira y se sirve con papas sancochadas.

Comentar que "papas sancochadas" son papas grandecitas peladas y hervidas como si fueran para puré o ensaladilla y que reciben con alegría la misma salsa que cumplimenta al ave.

También que el Malvasía pudiera sustituirse por algún penedés seco (o incluso un solera bético) pero que sería delito de desidia pues son varias las marcas que bajo la D.O. Lanzarote ofertan sus muy decentitos blancos secos y semidulces en no pocos comercios peninsulares y mediterraneosinsulares.

Que el sobre de azafrán me temía que se pudiera referir a colorante químico, pero que en la otra versión de la misma receta menciona explícitamente "6 hebras de azafrán" (para un único pollo), luego no queda duda: azafrán en hebra (un sobre traerá de 12 a 15 hebras).

Que aunque aún no he tenido la dicha de oficiar este acabado con mis manitas, sí he catado cosas parecidas en todo el archipiélago y redondear destacando dos detalles: el uso de caldo y el sofreir y machacar los menudillos en vez de desecharlos ignorantemente, lo que hace de esta receta un compendio de pequeña y prometedora sabiduría, síntoma casi indudable de un origen popular que me merece un digno respeto.

Receta enviada por Miguel A. Román

--- Pollo al cava ---

INGREDIENTES:

Para 4 personas

- **4 pechugas de pollo troceadas en trozos de tamaño medio.**
- **Aceite de oliva.**
- **Sal y pimienta.**
- **Zumo de 1 limón .**
- **Harina.**
- **1/2 de copa de Cava**

PREPARACIÓN:

Salpimentar los trozos de pollo. Unta en harina los trozos de pollo. Calienta el aceite de oliva en una sartén. Fríe y dora los trozos de pollo. Añade el Cava y el zumo del limón sobre el pollo Déjalo cocer a fuego lento durante 10-12 minutos moviendo con una cuchara de vez en cuando para que se haga y mezcle la salsa. Añade más cava o agua si se espesa mucho la salsa. Se sirve con patatas hervidas o arroz blanco.

Nota:

No utilices aceite usado. Puedes utilizar también pollo deshuesado. Añádele las especias que prefieras. Se puede sustituir el cava por un buen vino blanco.

RECETA DE PC-GOURMET DE System3 Informática**--- Alas de pollo al vino ---****INGREDIENTES**

Para 4 personas

- **1 kg. de alitas de pollo**
- **Orégano**
- **2 dientes de ajo**
- **Vino blanco aromático**
- **4 tomates maduros**
- **Aceite**
- **Sal**

PREPARACIÓN:

En una sartén con medio vaso de aceite, saltee las alitas (bien limpias de plumas) y cuando se doren sáquelas a un plato. En 2 cucharadas del aceite restante, sofría los ajos y macháquelos cuando estén blandos. Incorpore a la sartén los tomates, pelados y troceados, para hacer una salsa espesa. A los 5 minutos, añada 1 vasito de vino y una cucharada de orégano. Coloque en la salsa las alitas, deje hervir otros 15 minutos y sirva bien caliente.

RECETA DE PC-GOURMET DE System3 Informática**--- Pollo a la naranja ---****INGREDIENTES:**

Para 4 personas

- **1 Pollo.**
- **2 cucharadas de harina.**
- **Sal y pimienta.**
- **1 cucharadita de canela molida.**
- **50 gr. de margarina.**
- **1 vasito de caldo de Pollo.**
- **2 Naranjas .**
- **Arroz blanco para guarnición.**

PREPARACIÓN:

Limpia el pollo y córtalo en cuartos o en trozos mas pequeños, si prefieres. Mezcla la harina con la canela, sal y pimienta y reboza con ello los trozos de pollo. Calienta la margarina en una sartén y fríe los trozos de pollo hasta que estén bien dorados. Sácalos a un plato y manténlos calientes. Quita la grasa sobrante y añade a la sartén el caldo, la ralladura y el zumo de una naranja. Hazlo hervir, removiendo. Coloca el pollo en una fuente, sobre un lecho de arroz blanco, y vierte la salsa por encima. Adórnelo con otra naranja pelada y cortada en

rebanadas finas.

RECETA DE PC-GOURMET DE System3 Informática

--- Pollo al marsala ---

INGREDIENTES:

- ***Cuatro medias pechugas de pollo, aplastadas para que queden finas***
- ***Harina***
- ***6-8 cucharadas de aceite de oliva***
- ***1/2 vaso (de agua) de vino de Marsala***
- ***1/2 vaso (de agua) de caldo de pollo***
- ***2 cucharadas de mantequilla ablandada (opcional)***

PREPARACIÓN:

Salpimentar el pollo y pasarlo por la harina, sacudiendo para eliminar el exceso. Calentar el aceite en una sartén y dorar las pechugas de una en una, por los dos lados. Pasar a un plato. Quitar de la sartén la mayor parte del aceite y añadir el marsala y el caldo, llevar a un hervor mientras se raspa el fondo de la sartén. Volver a poner el pollo y dejar que se termine de hacer. Antes de servir, pasar el pollo a un plato caliente y añadir la mantequilla derretida para hacer un glasé. Esperar a que espese, echar por encima de las pechugas, y a la mesa. En vez de la mantequilla se puede espesar la salsa con un poco de Maicena express. !Un poco!

--- Pollo a la cerveza ---

INGREDIENTES:

- ***1 kg. de pollo cortado en trozos***
- ***1 cebolla***
- ***4 dientes de ajo***
- ***1 vaso de cerveza***
- ***Perejil***
- ***Pimienta, aceite y sal***

PREPARACIÓN:

Picar fina la cebolla y los ajos y sofreír en una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Añadir una cucharada de perejil picado y los trozos de pollo salpimentados al gusto. Dejar hacer para que el pollo coja color (oops, no lo he dicho, los trozos con piel y huesos, plis), dando vueltas de vez en cuando. Añadir la cerveza, un vasito de agua y dejar cocer hasta que el pollo esté tierno. Cuando se enfríe, repartir en recipientes el pollo, cubriendo con la salsa, y congelar. Se descongela a temperatura ambiente o en el horno medio.

RECETA DE: Cristina Macia adler@lander.es

--- Hojaldre de pollo y frutos secos ---

INGREDIENTES:

Para 6 personas:

- ***4 pechugas de pollo deshuesadas***

- **150 gramos de nueces**
- **50 gramos de pasas de Corinto (pueden ser de las otras)**
- **50 gramos de piñones (pueden ser chinos que son mas baratos pero menos gustosos)**
- **2 cebollas grandecitas**
- **1 lata pequeña de tomate natural triturado (o equivalente de natural)**
- **1 paquete de hojaldre de "La Cocinera"**
- **1 huevo**
- **1 vaso de vino blanco de mesa**
- **Aceite, Sal, Guindilla (opcional)**

PREPARACIÓN:

Se rehogan las pechugas cortadas a dados se sacan del aceite y se reservan. Se sofríe la cebolla y el tomate junto con la guindilla y se echan las pechugas reservadas junto con el vaso de vino y a medida que se van cociendo se las va triturando en la misma cazuela hasta que queda como un relleno de canelones. Se majan bien las nueces en un mortero y se añaden al preparado junto a los piñones y las pasas. Cuando ya esta frío se hacen como cuatro cuadrados de hojaldre y se rellenan con esa pasta. La pasta ha de quedar bien seca y los hojaldres bien cerrados. Se bate la clara del huevo aparte hasta dejarla a punto de nieve, después se le añade la yema y se bate junto. Con ese preparado se untan los hojaldres cinco minutos antes de sacarlos del horno, que es una media hora, ya lo veréis.

RECETA DE: freddin alaminos@intermail.es

--- Pollo a la moruna ---

INGREDIENTES:

- **1 Kg. de pollo (muslos,contramuslos y pechuga)**
- **1 Kg. de cebolla**
- **pasas sin hueso y almendras**
- **Especias de pinchitos o de tallín**

PREPARACIÓN:

Comienza rebozando los trozos de pollo en sal, pimentón dulce,canela y pimienta.Pásalo por la sartén con aceite de oliva y cuando la superficie esté dorada sácalo.Una vez refritos todos los trozos de pollo, pon a cocerlos en agua o preferiblemente al vapor (los árabes utilizan la cuscusera que no es más que una rústica olla de vapor) añadiéndole al agua sal,una hoja de laurel y medio puerro. Deja cocer hasta que el pollo esté blandísimo, casi que se deshaga. Mientras se cuece el pollo prepara la cebolla. Pela y corta la cebolla en aros finísimos y ponlas a pochar muy lentamente en aceite de oliva añadiéndoles la sal necesaria y algunas gotas de agua para que no se sequen. A mitad de cocción añadeles las pasas y las almendras refritas y repeladas,así como la miel (aprox. 2 cucharadas soperas para 1Kg de cebollas) o el azúcar.Cuando la cebolla esté muy blanda y del color del caramelo se le añade la cantidad de especia necesaria (según el gusto).Apártala y mézclala con el pollo. Está delicioso.

RECETA DE: Angelín angelin@ctv.es

--- Pechugas de pollo rellenas ---

INGREDIENTES:

Para 4 personas

- **4 filetes de pechuga, grandecitos y gruesos.**

- **6 barritas de sucedáneo de pescado. Más si son pequeñas**
- **1 huevo**
- **Harina para rebozar**
- **1 cebolla grande**
- **400 cl. de vino blanco seco**
- **2 ajos**
- **Perejil picado**
- **Sal, pimienta, aceite de oliva.**

PREPARACION:

Cortar la cebolla en trocitos pequeños o en juliana, y rehogar con los ajos. Salpimentar. Antes de que empiece a tomar color, regar con el vino blanco y dejar hacer despacio unos veinte minutos. Si se queda muy seca la cosa, añadir medio vaso de agua. Cuando la cebolla esté bien tierna, pasarla por la batidora y luego por el chino para obtener una salsa bien fina. Espolvorear el perejil picado y volcar en una cazuela de base amplia. Aparte, salpimentar los filetes de pechuga. Descongelar las barritas de sucedáneo. Hacer un rollito envolviendo cada barrita con una pechuga, y sujetar con un palillo. Pasar por harina y por el huevo batido, y dorar en aceite de oliva a fuego vivo. Pasar los rollitos a la cazuela de la salsa y dejar hacer a fuego bajo cosa de un cuarto de hora. Y a la mesa.

RECETA DE: Cristina Macia adler@lander.es

--- Pollo asado ---

INGREDIENTES:

- **Un pollo cortado a cuartos o en octavos (procurad que el pollo no sea de granja, mejor que sea de payés).**
- **Lardo (manteca) y buen aceite de oliva.**
- **2 o 3 cebollas cortadas en cuartos o octavos.**
- **3 o 4 cabezas de ajo sólo con la primera piel sacada.**
- **1 rama de canela**
- **Sal y pimienta negra**
- **1 copa generosa de brandy (no hace falta que sea de buena calidad)**

PREPARACIÓN:

En una cazuela (mejor de barro) ponéis el lardo o manteca y un buen chorro de aceite de oliva. Cuando este esté caliente enrubiad el pollo previamente salpimentado. Todo seguido añadidle la cebolla, las cabezas de ajos enteras y la rama de canela y metedlo al horno a cocer durante 2 o 3 horas a una temperatura entre 120 y 150 grados (ha de ir cociendo muy lentamente). También lo podéis hacer sobre los fonones pero a fuego muy lento. Cuando le falte poco para terminar echadle la copa de brandy y dejad que se evapore.

RECETA DE: Fernando Campillo" deco@jet.es

--- Alas de pollo a la miel ---

INGREDIENTES:

Para dos personas

- **12 alas de pollo**
- **1/4 de taza de salsa de soja**
- **1 cucharada de ketchup**

- **1/2 taza de miel**
- **1 cucharada de aceite de oliva**
- **2 cucharadas de vinagre**
- **Sal y ajo en polvo.**

PREPARACIÓN:

Mezclar bien la soja, el ketchup, la miel, el aceite y el vinagre. Salar las alitas y espolvorear con el ajo. Colocar en una bandeja de horno cubierta de papel de aluminio (el lado brillante hacia abajo) y echar la salsa por encima. Hornear unos cuarenta minutos a fuego bajo, hasta que las alas estén hechas y doradas por arriba.

Hay que tener cuidado, porque como todas las salsas con elementos dulces puede quemarse con facilidad. También se puede preparar con otros trozos del pollo, pero las alitas son perfectas para eso que los norteamericanos llaman "finger food".

RECETA DE: Cristina Macia adler@lander.es

--- Pollo a la vasca ---

INGREDIENTES:

Para 4/5 personas.

- **1 pollo de 1,5 kg. troceado**
- **2 cebollas**
- **4 dientes de ajo**
- **4 tomates**
- **4 pimientos (2 rojos y 2 verdes)**
- **100 gr. tocineta o jamón**
- **10 cl de vino blanco seco**
- **10 cl de aceite de oliva**
- **paprika**
- **sal**
- **Pimienta**
- **Perejil**

PREPARACIÓN:

Salpimentar los trozos de pollo y espolvorear la paprika. Pelar u picar las cebollas y el ajo. Cortar los tomates en trocitos pequeños. Cortar los pimientos en láminas pequeñas. Calienta la mitad del aceite en una cazuela y echa en ella el pollo troceado y la tocineta revolviendo de vez en cuando. Añade dos cucharadas de aceite, la cebolla, los pimientos y remover todo. Añade los trozos de tomate y el ajo y deja reducir a fuego medio durante 15 minutos. Después de los 15 minutos, añade el vino blanco, mezcla bien y rectifica de sal y pimienta, añade la paprika y tapa. Deja cocer a fuego medio durante 30 minutos. Antes de servir, espolvorear perejil picado.

--- Pollo salteado con salsa guacamole especiada ---

INGREDIENTES:**Pollo:**

- **2 cucharadas de zumo de limón**
- **1 cucharada de aceite de oliva**
- **1 diente de ajo, picado o prensado**

- **1 buen pellizco de chili en polvo**
- **4 medias pechugas, sin piel ni huesos**

Salsa Guacamole:

- **2 aguacates maduros**
- **2 cucharadas de zumo de limón**
- **2 cucharadas de yogur natural**
- **2 tomates maduros en trozos grandes**
- **3 cebolletas picadas finas**
- **1/2 cucharadita de comino en polvo**
- **1/2 cucharadita de chili en polvo**
- **1 cucharada de cilantro picado**
- **Sal**

PREPARACIÓN:

1.- Para preparar el pollo; mezclar el limón, el aceite, el ajo y el chili en un botecito con tapa. Cerrar bien y agitar hasta que los ingredientes se mezclen a conciencia. Poner el pollo en un cuenco, añadir la marinada y cubrir con ella el pollo. Dejar a temperatura ambiente media hora, o una hora larga en el frigorífico.

2. Para preparar la salsa guacamole: pelar y deshuesar los aguacates, cortarlos en dados grandes, añadir el zumo de limón y aplastar con un tenedor. Añadir el yogur y remover. Mezclar con los tomates, las cebolletas, las especias y la sal. Tapar y conservar en la nevera hasta el momento de servir.

3. En una sartén o cazuela grande, antiadherente, hacer el pollo unos cinco minutos por cada lado o hasta que esté. Es mejor que los trozos de pollo no estén muy pegados entre ellos, así que si hace falta conservar unos al calor mientras se hacen los restantes.

4. Servir el pollo con la salsa guacamole por encima.

RECETA DE Cristina Macia adler@lander.es

--- Pollo con sésamo ---

INGREDIENTES:

- **2 cucharadas de salsa de soja**
- **4 medias pechugas de pollo, sin piel**
- **3 cucharadas de semillas de sésamo**
- **2 cucharadas de harina**
- **Sal y pimienta**
- **Aceite (o margarina light)**

PREPARACIÓN:

Poner la soja en un plato y untar bien por todos lados las pechugas. Mezclar las semillas de sésamo con la harina, sal y pimienta, en una bolsa zip (recomiendo éstas porque no se te queda la cocina hecha un asco luego, y hay que ser considerados con los criados; sobre todo si el criado es uno mismo). Meter las pechugas, cerrar la bolsa y sacudir a base de bien, hasta que queden impregnadas por todos lados. Poner las pechugas en una bandeja de horno ligeramente untada con

aceite, regar un poquito más de aceite por encima (o poner media cucharada de margarina sobre cada pechuga) y hacer a horno rápido cosa de media hora (en cualquier caso, como cada horno es un mundo y el mío es una blasfemia, vigilar y dar el punto cada uno en su casa).

RECETA DE Cristina Macia adler@lander.es

--- Marinada de pollo ---

INGREDIENTES:

- *1/2 vaso de aceite*
- *1/2 vaso de salsa de soja*
- *1/4 de vaso de salsa Worcestershire (Sí, la Perrins)*
- *2 cucharadas de mostaza en polvo*
- *1 cucharada de pimienta molida*
- *1/3 de vaso de vinagre de vino tinto*
- *2-3 cucharadas de perejil picado*
- *1/2 vaso de zumo de limón*

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y dejar marinando el pollo (pechugas deshuesadas, lo mejor) toda la noche. Luego, hacer en el horno o en la barbacoa.

RECETA DE Cristina Macia adler@lander.es

--- Pollo a la miel ---

INGREDIENTES:

- *100 gr. de mantequilla*
- *2 cucharadas de mostaza*
- *4-5 cucharadas de miel*
- *1 cucharada colmada de curry en polvo*
- *Sal y pimienta*
- *1 pollo troceado*

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a fuego fuerte. Meter un cuenco con la mantequilla y, cuando se funda, sacarlo y añadir la miel, la mostaza y el curry. Mezclar bien. Salpimentar los trozos de pollo y pasar por esta mezcla, impregnando bien por todas partes. Colocar en la bandeja del horno, con la parte más carnosa hacia arriba. Cubrir con papel de aluminio y dejar hacer media hora. Pasado este tiempo, destapar y dejar hacer otra media hora, o hasta que el pollo esté bien dorado.

RECETA DE Cristina Macia adler@lander.es

--- Pollo improbable ---

INGREDIENTES:

- *4 medias pechugas de pollo, sin piel ni huesos*
- *1 yogur natural light*
- *1 vasito de yogur de mermelada de albaricoque*
- *1 cucharada de mostaza*
- *Sal, pimienta y aceite.*

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno. Limpiar bien de restos de grasa las pechugas de pollo, salpimentarlas y colocarlas en una bandeja de horno untada de aceite, sin que se

superpongan. Mezclar el yogur, la mermelada y la mostaza, y volcar sobre el pollo. Dejar hacer sin tapar entre media hora y 45 minutos.

RECETA DE Cristina Macia adler@lander.es

--- Pasta de pollo para sándwichs ---

INGREDIENTES

- **150 gr. pechuga de pollo cocida**
- **1/2 cebolleta pequeña -- picada**
- **2 cucharadas zanahoria -- rallada**
- **1/4 manzana Reineta -- picada**
- **3 cucharadas yogur bajo en calorías**
- **1/2 cucharada mayonesa**
- **1/2 cucharada zumo de limón**
- **1 pellizco curry en polvo**

PREPARACIÓN:

Picar el pollo (también puede ser pavo) junto con la cebolla en la picadora. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar muy bien. Dejar enfriar antes de servir. Estos canapés bajos en calorías (si se hacen con pan integral, claro) quedan muy bonitos gracias al toque de color que dan las hebras de zanahoria.

Receta de Cristina Macia adler@lander.es

Incorporada el día 24-05-97

--- Pechugas de pollo con salsa de hierbas y yogur ---

INGREDIENTES

- **2 pechugas de pollo -- sin piel ni huesos**
- **4 cucharadas nata líquida**
- **3 cucharadas zumo de limón**
- **2 cucharadas perejil -- picado**
- **1 yogur natural**
- **1/2 cucharadita cáscara de limón -- rallada**
- **1/2 cucharadita orégano**
- **1/4 cucharadita sal de apio**
- **1/4 cucharadita ajo en polvo**
- **1/4 cucharadita tomillo**
- **sal**
- **pimienta**

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 190°. Engrasar una fuente para el horno y colocar encima las pechugas. Mezclar el resto de los ingredientes, rociar las pechugas y hornear 25 minutos. Apagar el horno y dejar hacer 10 minutos más. Quizá haya que cubrir con papel de aluminio si se dora demasiado deprisa. Acompañar con arroz pilaf y brócoli o judías verdes

Receta de Cristina Macia adler@lander.es

Incorporada el día 24-05-97

--- Alitas de pollo picantes ---

INGREDIENTES

Salsa para 30 alitas mas o menos:

- **6C de salsa Tabasco(si podéis conseguir salsa Durkee mejor (USA)).**
- **50g de margarina(aunque con aceite de oliva también estan buenas).**
- **1C de vinagre de vino blanco.**
- **1 pizca de apio en polvo.**
- **5 o seis pimientos de Cayena.**
- **2c de pimentón picante.**
- **1 par de dientes de ajo.**
- **1c de pimienta negra.**
- **1c de salsa Worcestershire.**
- **2 C de salsa de jalapeño.**

Lo ponéis todo en una cacerola a fuego lento hasta que se funda la margarina removiendo de vez en cuando.

Las alitas:

Cogéis las alitas y les quitáis el extremo, es decir, os quedáis con los dos muslitos del ala. Las ponéis a freír en una sartén con abundante aceite. Freír por tandas de 10 o 15 de 12 a 15 minutos. Después sacarlas y escurrirlas bien. Después las ponéis en un recipiente hondo con la salsa, tapáis y agitáis el recipiente a modo de coctelera.

Se pueden comer así pero quedan mejor si las ponéis a gratinar durante 5 minutos al horno. Se suele servir con apio y zanahoria en palitos para untar con un poco de mayonesa.

Receta de INTERFACE iface@finf.upv.es

Incorporada el día 6-06-97

--- Croquetas de pollo "tacañas" ---

INGREDIENTES:

- **1l caldo de ave o leche.**
- **200 gr. carne de pollo (sirve la de hacer el caldo)**
- **100 gr. maicena**
- **100 gr. harina**
- **1 cebolla pequeña**
- **Mantequilla , sal y pimienta**

PREPARACION:

Hacer un caldo con un cuarto de pollo y algunas alitas. Cocer en un poco de

mantequilla la cebolla cortada muy fina hasta que tenga un color "transparente" añadir la carne de pollo triturada ,de golpe la harina y la maicena diluida con un poco de caldo templado o leche, hará una masa super espesa que mojaremos con el resto del caldo o la leche , sazonar con sal y pimienta (y pq no un poco de nuez moscada) dejar enfriar y ya estan listas para darles forma y rebozar. Es mejor hacerlo con leche y utilizar la carne de pollo cruda y sobrante de un caldo, pero entonces serán solo algo tacañas y no del todo tipo Findus.

Receta de Xavier xaviermanau@redestb.es

Incorporada de 17-06-97

--- Pollo en pepitoria ---

INGREDIENTES

Para 4 personas

- **1 pollo de 1 kg.**
- **1/2 vaso de aceite**
- **1 cebolla**
- **1 puerro**
- **1 zanahoria**
- **2 hojas de laurel**
- **1 ramita de hierbabuena**
- **1 copita de jerez**
- **Un poquito de harina**
- **Sal**

PREPARACIÓN:

Una vez limpio el pollo, se parte en trozos y sazona con sal. Se fríe hasta dorarlo y se separa en una cacerola. En el mismo aceite freímos cebolla muy picada. Cuando esté dorada, se añade un poquito de harina, rehogándolo y poniéndolo junto con el pollo. Se le añade el caldo, una rama de perejil, un puerro, una zanahoria, laurel, hierbabuena y la copa de jerez. Se deja cocer a fuego lento, una vez en su punto, se separa el pollo de la salsa, pasando esta por el chino. Se le añade una yema de huevo batida, remuévase bien al tiempo de echarla para que no se corte. Se une todo con el pollo, poniéndolo al baño-María hasta el momento de servirlo. No debe de hervir de nuevo, pues se cortaría la salsa.

Incorporada el día 26-06-97

--- Pollo a la cerveza ---

INGREDIENTES

Para 4 personas

- **1 Pollo de 1 kg. aprox.**
- **1 Cebolla**
- **2 Zanahorias**
- **2 Patatas**
- **2 Cervezas**
- **Sal y pimienta al gusto**
- **Aceite y harina**

PREPARACION

Se trocea el pollo, se sala y se le pone pimienta, se pasan los trozos por harina y se frien. En una cazuela se pone la cebolla bien picada con un poco de aceite,

unas 3 cucharadas, cuando esta echa, pero sin que tome color se añade la zanahoria bien picada también y los trozos de pollo, se rehoga un poco y se le añaden las dos cervezas, se tiene cociendo 20 minutos, pasados los cuales se añaden las patatas partidas en dados regulares y se deja cocer 40 minutos mas o hasta que las patatas estén tiernas.

Se puede acompañar con unos bastoncillos de apio.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 29-06-97

--- Pollo al ajillo ---

INGREDIENTES

Para 4 personas

- **1 pollo de 1,5 kg.**
- **4 dientes de ajo**
- **2 cucharadas de perejil picado**
- **250 dl de vino blanco**
- **Un vasito de caldo de carne (no es imprescindible)**
- **250 cl de aceite**
- **Sal y pimienta**

PREPARACIÓN

Vaciar, chamuscar y limpiar el pollo; trocearlo en 16 partes; freírlo bien, de modo que quede doradito. Retirarlo de la sartén y quitar la mitad del aceite. Poner ahora en la sartén el ajo bien picado; cuando esté a medio dorar añadir el pollo y dejar hacer un poco para que le pollo coja sabor. Agregar el vino blanco y cuando haya reducido su alcohol, añadir el jugo de carne, si se desea. Dejar cocer otros 5 minutos. Poner en una cazuela de barro caliente y espolvorearlo con el perejil picado.

Incorporada el día 3-07-97

--- Gallina en pepitoria ---

INGREDIENTES

Para 6 personas:

- **1 gallina de corral**
- **1 cebolla mediana**
- **3 dientes de ajo**
- **3 huevos duros**
- **25/30 hebras de azafrán (no valen sucedáneos)**
- **1 vaso de vino blanco**
- **150 cc de aceite de oliva**
- **50 grs. de almendras peladas (no tostadas ni saladas)**
- **50 grs. de piñones pelados (no tostados)**
- **80 grs. de harina**
- **1 hoja de laurel**
- **Pimienta**
- **Sal**

PREPARACIÓN:

Cortad el pollo/gallina (con tijeritas de cocina se hace mejor) en trozos no muy grandes. Reservad el corazón y el bofecillo. (Usad el caparazón, luego, para hacer un caldo). Salpimentadme discretamente los mencionados trozos, enharinádmelos, y echadlos en la cazuela (en la que luego guisaremos, por no manchar demasiados cacharros) en la que habréis vertido previamente -y calentado a la temperatura adecuada- el aceite. Dorádmelos -no mucho- por todos lados, retirad y reservad. En ese mismo aceite me echáis las almendras y los piñones, y los rehogáis hasta que empiezan a más que dorarse. Los retiráis. En ese mismísimo aceite -¡hay que ver qué generosa polivalencia!- me pocháis la cebolla y el ajo, finamente cortados en lascas, junto con el corazoncito y el bofe del sabroso bicho. En un fuegucito anexo, sobre una hoja de papel aluminio, me tostáis las hebras de azafrán : MUCHO OJO, que se torrefacta con mirarlo y así no vale para nada! Hecho lo cual, en una turmix que habréis previsoriamente preparado, me echáis : los piñones, las almendras, el vaso de vino, las tres yemas de los huevos duros, la cebolla , el ajo , el azafrán, y las vísceras frititas del volátil. Le dais al botoncito y ¡hale!, hasta que se haga una pasteta. La cual pasteta verteréis sobre los trozos del pollo que ya reposarán de nuevo en la cazuela, junto con las hojas de laurel desmenuzadas. Me cubrés el conjunto con agua, en cantidad suficiente como para no tener que añadir durante la cocción. Y me lo tenéis noventa minutitos de nada cociendo a fuego lento. A la mitad de la cocción me lo probáis de sal y enmendáis según lo exija. El punto se alcanza, como es sabido, cuando la carne del volátil se desprende fácilmente del hueso al que debe estar adherida. A la hora de servir, rociáis el plato de cada comensal con la clara de los huevos finamente picadita.

Receta de Genikes zambombo@arrakis.es

Incorporada el día 9-07-97

--- Pollo con almendras ---

INGREDIENTES

- **4 pechugas de pollo, cortados en cuadraditos**
- **100 gramos de almendras enteras y tostadas**
- **2 claras de huevo**
- **2 cucharadas de aceite de cacahuete**
- **1 cucharada de maicena**
- **1 pimiento verde cortado en trocitos**
- **1 zanahoria cortada en trocitos**
- **Un poco sal, ajinomoto, pimienta y vino blanco.**

PREPARACIÓN

Adobar los cuadraditos de pechuga de pollo con las claras de huevo, maicena, pimienta, sal ajinomoto y vino blanco. Calentar el aceite en una sartén, saltear la pechuga durante 4 minutos con fuego fuerte y también los cuadraditos de pimiento y zanahoria. Echar las almendras tostadas para rehogarlo y servirlo.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 09-08-97

--- Pollo con almendras ---

INGREDIENTES

Para 4 personas.

- **1 pollo de un kilo aproximadamente.**
- **3 dientes de ajo**
- **1/2 vaso de aceite de cacahuete**
- **1/2 cucharilla de jengibre en polvo (de mi cosecha, sí le pones fresco mucho mejor)**
- **1 cucharada de maicena**
- **1 tácita de caldo de gallina,(preparado a partir de concentrado)**
- **250 gramos de almendras peladas**
- **2 cebollas**
- **20 gramos setas negras secas, chinas**
- **1 cucharada de salsa de soja.**

PREPARACIÓN:

Poner a templar agua y bañar en ella las setas para que se hidraten. Picar toda la carne del pollo en laminillas delgadas. Pelar y cortar la cebolla en rodajas finas. Pelar y majar los ajos.

Calentar el aceite en una salteadora, una vez caliente, añadir el ajo, cebolla y el jengibre, cuando tome color el ajo. Añadir el pollo, dejar que se dore, luego espolvorear con la maicena, dejar que prosiga la cocción 5 minutos mas sin parar de remover con cuchara de palo. Mojar con el caldo, dejar cocer 20 minutos más. Echar entonces las almendras mondadas en la salteadora, escurrir bien las setas y añadirlas igualmente al pollo. Sazonar con la salsa de soja y dejar que prosiga la cocción 10 minutos más. Servir muy caliente.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 09-08-97

--- Pollo con almendras a la catalana ---

Baptista Platina de Cremona, autor de esta receta publicada en 1474, declaró: <<No recuerdo haber comido una carne mejor. Es de gran alimento y muy digestiva, calienta el hígado y los riñones, engorda el cuerpo y relaja el vientre>>

INGREDIENTES

Para 4 personas.

- **Un pollo de 1 kilo y medio**
- **60 gramos de mantequilla**
- **60 gramos de almendras peladas**
- **2 rebanadas de pan.**
- **10 centilitros de vinagre de vino tinto**
- **1 Cucharada de canela molida**
- **1 trozo de jengibre fresco, pelado y cortado en pequeñas tiras.**
- **2 cucharadas de azúcar**
- **Sal y pimienta al gusto**

PREPARACIÓN:

El pollo se asa al espetón sobre unas brasas. (Se puede asar en el horno o comprarlo asado). Una vez asado, se corta en trozos y se mete en una cacerola, se incorporan las almendras picadas, previamente tostadas sobre brasas calientes y limpiadas con un lienzo, luego las rebanadas de pan, previamente tostadas y remojadas en vinagre, y todos los demás ingredientes, a los que se ha añadido el jugo del asado si lo hubiera. Todo se hace hervir a fuego lento hasta que este cocido, removiendo con una cuchara para que no se pegue. Finalmente se traslada todo a una fuente y se presenta así en la mesa

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 09-08-97

--- Pechugas de pollo con Coca Cola ---

INGREDIENTES

- **4 pechugas de pollo**
- **1 cebolla picada**
- **3/4 de taza de ketchup**
- **1 lata de Coca-cola**

PREPARACIÓN:

Coloca las pechugas en una bandeja de horno, añade la cebolla bien picada y salpimenta. Mezcla la cola con el ketchup y échalo sobre las pechugas. Déjalo cocer a horno a 175° durante hora y cuarto.

Incorporada el 16-08-97

--- Pollo de maestro ---

Es el pollo asado, según lo asa el maestro Barbien, que por saber de todo, sabe más de cocina que Apicio y que Lhardy. Barbien, que es un "Gourmet" a carta cabal, coge un pollo, orondo y mofetudo de pechugas, y sin mancharse, tarareando alguna de sus imperecederas jotás, lo arregla y prepara y ata como si no hubiera hecho otra cosa en su vida. Pero antes, como si el pollo fuera una vasija, lo llena de aceite por dentro y lo enjuaga -esta es la palabra vaciándolo luego y haciéndole escurrir. Incorpora sal, pimienta y una chispa de nuez moscada, y termina esa toilette interior con una rociada de dos copitas de cognac, pero de buen cognac, del que bebe Barbien, del propio Cognac de la Charenta Inferior, departamento francés. Terminado esto, y ya el pollo en el asador, lo unta con manteca de vaca de Isigny, y vivo, al fuego vivo. Barbien sabe asar, y el pollo asado por sus manos o el preparado con sujeción a esta fórmula, es real y verdaderamente un pollo de maestro.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 12-09-97

--- Pollo guisado ---

Después de bien limpios y troceados se pone manteca en la sartén y se rehogan, luego se colocan en la olla donde han de cocer, y en la grasa que queda se fríe alguna cebolla y se echa sobre los pollos con todas especias. En seguida se añade un poco de sal y un vaso de vino blanco, y se ponen a fuego lento con un pucherito de agua encima y un lienzo o papel para evitar la evaporación de las substancias, debiendo estar así cerca de una hora. Se sobreasan los higadillos de los pollos, se machacan con un diente de ajo, se mezclan con el caldo, y bien sazonado se tapa de nuevo y se le deja dar un par de hervores, con lo que sale una excelente salsa.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 13-09-97

--- Gallina en pepitoria ---

INGREDIENTES

- **1 gallina**
- **2 huevos cocidos**
- **1 cebolla regular**
- **3 dientes de ajo**
- **8 almendras crudas**
- **1 vaso de vino blanco**
- **Harina**
- **Perejil. Laurel**
- **Azafrán**
- **Aceite. Sal**

PREPARACIÓN:

Después de limpiar la gallina se corta en trozos y se sazona con ajo machacado, dejándola reposar media hora. Seguidamente se pasa por harina y se va friendo en aceite bien caliente hasta dejarla dorada, pero sin quemar; después de frita se coloca en una cazuela. En el mismo aceite -en caso de estar quemado se pone otro limpio- se fríe la cebolla muy picada; cuando está frita se vierte sobre la gallina, añadiéndole el vino blanco y agua o caldo hasta que quede bien cubierta; se sazona de sal y se deja cocer muy tapada hasta que esté tierna; removiéndola de vez en cuando para que no se agarre, cosa muy fácil al tener harina.

Cuando la gallina ya está tierna -no se puede precisar el tiempo de cocción, depende de la calidad del ave, se machaca en el mortero un diente de ajo frito con las almendras peladas -para pelarlas con facilidad se meten un momento en agua hirviendo-, las yemas de los huevos, las claras no se aprovechan para este guiso, unas hebras de azafrán y un poco de perejil; se machaca todo bien y se deslíe con un poco de caldo caliente de cocer la gallina; se agrega este majado al guiso, así como un trozo de laurel, dejándolo cocer todo junto un cuarto de hora más.

Pasado el tiempo, se pasa la gallina a una fuente y se sigue cociendo la salsa hasta ponerla en buen punto; se puede adelgazar con un poco de agua en caso de necesitarlo. Unos minutos antes de servirla se ponen de nuevo los pedazos de la gallina en la salsa para calentarlos. Se sirve con toda su salsa en fuente honda; se acompaña con patatas fritas servidas en otra fuente.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 13-09-97

--- Gallina en pepitoria a la catalana ---

INGREDIENTES

- **1 gallina**
- **1 cebolla regular**
- **8 almendras**
- **1 clavo de especia**
- **100 grs. de jamón**
- **2 dientes de ajo**
- **1 vaso de vino blanco**
- **2 yemas de huevo cocidas**
- **100 grs. de manteca de cerdo o aceite**
- **Perejil. Azafrán**

- **Harina**
- **Pimienta en grano**
- **Sal**

PREPARACIÓN:

La gallina una vez cortada en trozos se pone en una cazuela con la manteca o aceite caliente, se rehoga y se añade el jamón partido en trocitos, la cebolla picada y una caña de perejil, también picado; cuando comienza a dorar la cebolla se añade una cucharada bien colmada de harina, se rehoga y se vierte sobre el guiso el vino blanco y agua, o mejor un tazón de caldo, que se puede preparar con los menudos de la gallina; tienen que quedar bien cubiertos los trozos de la gallina; se sazona de sal, un poco de pimienta y el clavo, dejándola cocer hasta que esté tierna; el tiempo dependerá de la calidad de la gallina.

En su punto, se pasan los trozos del ave a una fuente, la salsa se pasa por el pasador, añadiéndole las almendras machacadas en el mortero con unas hebras de azafrán y las yemas de huevo, todo ello desleído con un poco de caldo. Se cubre la gallina con la salsa bien caliente y se acompaña con costrones de pan o patatas fritas.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 13-09-97

--- Gallina en pepitoria ---

INGREDIENTES

- **Gallina cortada en trozos pequeños, el hígado reservado**
- **4 a 5 cucharadas de aceite de oliva**
- **1 Cebolla mediana finamente picada**
- **2 Dientes de ajo finamente picados**
- **2 cucharadas de piñones**
- **1 Rebanada de pan, sin la costra**
- **2 Ramitas de perejil picado**
- **2 Yemas de huevos duros**
- **Azafrán molido o hebras de azafrán tostadas, al gusto**
- **Sal y pimienta**

PREPARACIÓN:

En una cacerola, caliente 2 ó 3 cucharadas de aceite. Cuando éste empieza a humear, ponga la gallina, cuidadosamente secada, con la cebolla y el ajo. En otra cacerola hierva agua suficiente para cubrir la gallina. Fría los piñones en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Trasládelos a un mortero. Fría el pan y el hígado en la sartén tapada, hasta que los jugos del hígado se hayan evaporado, con objeto de evitar que la grasa chisporrotee. Póngalos en el mortero junto con los piñones y reduzca a la consistencia de una pasta fina con el perejil, las yemas de huevo y el azafrán. Diluya la mezcla en un poco de agua hirviendo.

Cuando la gallina empiece a dorarse, pero no esté demasiado oscura, salpimiente, agregue la preparación del mortero y cubra con el agua hirviendo. Remueva. Tape y cueza lentamente hasta que la gallina esté casi tierna; entonces destape la cacerola para espesar la salsa. Para servir, disponga la gallina en una fuente de servicio y cúbrala con la salsa previamente pasada por un tamiz.

Observación: Calcule de 1 1/2 a 2 1/2 horas de cocción para una gallina y sólo 30 minutos si se trata de un pollo tierno. Si la salsa es demasiado líquida al final de la cocción, retire la gallina y lleve a ebullición el líquido para reducirlo; luego vuelva a calentar la gallina junto con la salsa.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 13-09-97

--- Pollo en pepitoria ---

INGREDIENTES

- *Un pollo gordito,*
- *Una copa de vino de Jerez,*
- *Un cucharón de aceite fino,*
- *2 yemas de huevos cocidos,*
- *12 almendras crudas (sin tostar),*
- *Una cebolla regular,*
- *Un diente de ajo,*
- *Unas hebras de azafrán,*
- *Harina,*
- *Caldo,*
- *Un trocito de laurel,*
- *Perejil, sal y pimienta.*

PREPARACIÓN:

Después de cortar el pollo en trozos se sazonan con sal y pimienta, se envuelven en harina y se fríen en aceite caliente hasta dejar los trozos bien dorados (sin quemarlos); se escurren y se dejan en un plato. En el mismo aceite (si no se ha quemado) fríase la cebolla picada, y cuando se haya dorado, sin quemarse, pónganse otra vez los pedazos de pollo, rehóguese todo bien, añádase el vino de Jerez, y cuando rompa el hervor échese caldo hasta cubrir el pollo; agréguese el perejil y el pedacito de laurel; tápese y déjese cocer con calma hasta que el pollo esté bien tierno y removiendo de vez en cuando para que no se agarre (cosa fácil teniendo harina). En el mortero macháquense un diente de ajo previamente frito (sin quemarlo) y las almendras mondadas (para mondarlas precisa escaldarlas primero: así sueltan fácilmente el pellejo); añádanse las yemas de huevo duro (las claras no se utilizan); bien machacado todo, ajo, almendras y yema, deslíese con caldo caliente y agréguese al guiso; déjese cocer durante quince minutos.

Sáquese el pollo en un plato y cuézase la salsa hasta ponerla en buen punto; si resultara muy gorda adelgácese añadiéndole un poco de caldo; unos minutos antes de servirse pónganse los pedazos de pollo en la salsa para que se calienten. Sírvasse en una fuente honda, sirviendo a la vez patatas fritas (en otra fuente).

NOTA.-Hay a quien le gusta que tenga además sabor a azafrán. Siendo así se tostarán unas hebras de azafrán y se machacarán en el mortero, junto con el ajo, almendras y yemas duras.

Receta de Fernando Villanueva landaluce@jet.es

Incorporada el día 13-09-97

--- Pollo agridulce ---

INGREDIENTES

- *2 cuchara de azúcar*
- *1 cuchara rasa de maicena diluida en dos cucharas de 3 agua*
- *1 cuchara de vinagre*
- *1 cucharada de vino de arroz o jerez*

- *1/2 vaso de zumo de piña o naranja*
- *1 vaso caldo de ave*
- *1 cucharada de puré de tomate o ketchup*

PREPARACIÓN:

Poner en una sartén el azúcar incorporar el vinagre y el zumo de naranja o piña llevar a ebullición durante unos minutos, añade un vaso grande de caldo de ave el puré de tomate y el jerez deja hervir hasta tener un aspecto homogéneo y espesa la salsa con la maicena desleída en agua fría.

Puedes utilizar esta salsa con pollo pescado o verduras es una de las salsas básicas de la cocina china si quieres utilizarla con pollo solo tendrás que saltear previamente a fuego vivo el pollo cortado en tiras o dado incorporando después del salteado la salsa y dejar llegue a ebullición y colocar en la fuente

SENCILLO VERDAD?

Tradicionalmente el pollo se frota con sal y se deja reposar 15 minutos otra variante es dejarlo macerar durante 15 minutos en salsa de soja y después saltear.

Receta de Luis jpego@arrakis.es

Incorporada el día 26-09-97

--- Pollo agridulce ---**INGREDIENTES**

- *1 Kg. de pechuga de pollo cortada a dados*
- *2 o 3 zanahorias*
- *1 bote de piña en su jugo*
- *1 cucharada de harina*
- *2 cucharada de salsa Perrins*
- *3 cucharadas de salsa de soja*

PREPARACION:

Doras en aceite los dados de pollo. Cuando estén medio sofritos le añades las zanahorias peladas y cortadas a rodajitas y las sofrías también Cuando este todo doradito, le añades la salsa de soja y la salsa Perrins, y la harina y lo rehogas un poco. Cuando tome buen color le añades la piña cortada en trocitos y un poco del jugo de la lata. Lo dejas hacer chup chup a fuego lento hasta que el pollo este tierno. Ya disfrutar!!!!!!

Receta de Helena m049943603@abonados.cplus.es

Incorporada el día 27-09-97

--- Pollo a la cebolla ---**INGREDIENTES**

Para 6 personas

- *2 pollos a cuartos*
- *1 kilo de cebollas*

- **1 kilo de zanahorias**

PREPARACIÓN:

1º -se rehoga el pollo con un poco de aceite y a fuego lento tu mirada, a fuego tu o nada.

2º-se cortan las cebollas en diagonal y las zanahorias también,y se rehogan en una sartén a parte

3º-luego se mezcla todo.

4º-sazónese al gusto de cada uno.

5º-espero que os guste.

Receta enviada por ism [ism5"@nexus.rednsi.com](mailto:ism5)

Incorporada el día 8-11-97

--- Pollo a la miel ---

INGREDIENTES

- **1 Pollo de 1200 gr. cortado en 6 trozos**
- **2 dl de miel**
- **sal y pimienta**
- **4 C. soperas de mostaza**
- **4 dientes de ajo**
- **3 C. soperas de harina**
- **Zumo de limón para limpiar el pollo**
- **Aceite**

PREPARACIÓN

Unta bien el pollo con el zumo de limón, enjuaga, salpiméntalo y déjalo en el frigorífico durante 3 horas. Haz una masa con la miel, ajo picado, mostaza y harina. Engrasa una bandeja de horno. Seca los trozos de pollo, úntalos bien en la pasta de miel, ponlos en la bandeja de horno e introdúcelos en horno caliente a 200° C durante 45 minutos.

Receta de fr.rec.cuisine

Incorporada el día 9-11-97

--- Alas de pollo con brochetas de pimiento y tomate---

INGREDIENTES

Para 4 personas

- **Las alas de ocho pollos**
- **Dos tomatitos**

- **2 pimientos verdes**
- **harina, aceite de oliva y sal**

PREPARACIÓN:

Primero confecciona las dos brochetas, una con los tomatitos y otra con el pimiento verde y colócalas en la parrilla. Después, pasa por harina las alas de pollo y fríelas con dos pimientos verdes.

Este plato se presenta acompañando el pollo y los pimientos con las dos brochetas como guarnición.

Receta enviada por Santi oc1e299eee@colon.net

Incorporada el día 22-11-97

--- Pollo con endibias ---

INGREDIENTES

Para 2 personas de buen diente

- **4 hermosos trozos de pollo**
- **5 o 6 endibias**
- **La clara de 1 (un) huevo**
- **Harina**
- **200 grs (como mínimo) de nata para montar**
- **Patatas (calculo yo que unos 250 grs.) de esas redondas, peladitas, cocidas al vapor, que con la marca "Lunor" u otra parecida los galos introducen en nuestros mercados.**

MODO DE OFICIARLO:

Mojar los trozos de pollo en la clara de huevo, pasarlos luego por harina y, en una cacerola, hacerlos dorar (sobre una "nuez" de mantequilla que habremos echado previamente). Añadir sal y pimienta. Una vez dorados, retirar.

Echar en la cacerola las endibias, cortadas en trozos de 3 cm x 3 cm y hacerlas "sudar" (si fuere preciso, añadir mantequilla) a fuego muy suave. Salar, añadir los trozos de pollo y también la nata. Dejar que el todo cueza, a fuego muy lento, cosa de una hora. Servir junto con las **patatas al vapor**.

Receta enviada por Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 14-12-97

--- Pollo con Coca Cola ---

INGREDIENTES

- **4 pechugas de pollo**
- **1 cebolla**

- **250gr. de coca-cola**
- **1 pastilla de caldo**

PREPARACIÓN:

Se sofríen las pechugas y se retiran del fuego. En la misma cazuela, se doran la cebolla y se añade la pastilla de caldo desmenuzada. Se incorporan las pechugas y la coca-cola hasta cubrir y se deja hervir unos 10 minutos

Receta enviada por Nuri Vilaplana nurivila@arrakis.es

Incorporada el 16-12-97

--- Pollo relleno ---

INGREDIENTES

- **1 pollo grande**
- **1/4 kg. ciruelas sin hueso**
- **1/4 kg. pasas**
- **1/4 kg. orejones de melocotón y de albaricoque**
- **100 gr. piñones**
- **1 trufa**
- **1/4 kg. salchichas**
- **manteca de cerdo**
- **aceite**
- **coñac**

PREPARACIÓN:

Remojar las ciruelas, las pasas y los orejones cortados a trozos en coñac al menos durante 4 horas. Freír en una cazuela con la manteca las salchichas cortadas a trozos, cuando están a medio freír se le añaden las frutas escurridas, los piñones y la trufa laminada; salpimentarlo y dejarlo cocer unos 20 minutos a fuego suave. Limpiar el pollo, salpimentarlo y untarlo con manteca por dentro y por fuera. Cuando el relleno esté un poco frío, rellenar el pollo por los agujeros de detrás y del cuello (tiene que quedar muy lleno), coserlo con un hilo grueso y atar las patas y las alas para que no pierda la forma. Poner el pollo en una cazuela honda con manteca, aceite y el jugo de remojar las frutas, tapar con papel de aluminio y meter en el horno ya caliente. Bajar la temperatura del horno.

Mientras se va cociendo se le tiene que dar la vuelta un par de veces, regándolo con el jugo de la cocción y casi al final añadirle una copa de coñac.

Tarda mas o menos unas 2 horas.

Receta enviada por xaro xaro@mx3.redestb.es

Incorporada el 21-12-97

--- Pollo a la salsa de cava ---

INGREDIENTES

- **1 pollo de 1,500 Kg. como mínimo**
- **75 grs. de mantequilla**
- **1/2 cucharada sopera de harina de trigo**
- **1/2 botella de cava**
- **Sal**
- **Pimienta**

PREPARACIÓN:

Una vez bien desplumado y eviscerado el animal, salpimentadlo generosamente por su interior. Atadlo luego con un bramante para que se esté quietecito durante la cocción. Poned el horno a temperatura media. Alcanzada ésta, poned en la fuente en que vayáis a hacer el asado 50 grs. de mantequilla. Cuando ésta se haya fundido, sacad la fuente y depositad en ella el pollo en cuestión, dándole vueltas para que se embadurne de aquella por todos lados. Subid la temperatura hasta 200° y meted de nuevo la fuente en el horno. Dejad que se haga durante una hora. (OJO : todos los hornos son distintos, no me cansaré de decirlo, y por tanto los tiempos de cocción son estimativos : un 10/15% en más o en menos es perfectamente posible, a voluntad del cocinero/a. Por ello éste/a habrá de estar al loro para ver cómo evoluciona su guiso y no consentir que se torrefacte ni tampoco que no llegue a dorarse). 10 minutos antes de que finalice la cocción del pollo, calentad un plato y depositad en él la mantequilla sobrante, para que se funda. Mezcladla bien con la media cucharada de harina. Sacad el pollo, una vez bien dorado y hecho, del horno. Quitadle el bramante con que le habíais atado y dejadlo en la fuente de servir (el pollo, no el bramante). En la fuente en que hayáis efectuado la cocción, verted el cava, rascando el fondo con una cuchara de madera para disolver los jugos que allí hayan quedado. Dejad reducirse despacio al horno el líquido resultante. Cuando la salsa haya tomado un agradable color marrón, añadid la mantequilla enharinada : movedla bien con la cuchara de madera y dejad cocer el todo cosa de 5 minutos más. La salsa irá en una salsera (precalentada) que acompañará en la mesa al pollo (el cual, como es lógico, no habremos dejado que se enfríe).

Receta enviada por Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 28-12-97

--- Pollo relleno ---

Para esta el pollo debe estar deshuesado y abierto completamente, para formar, una vez relleno, un rollo con el jamón y el queso. Si lo que quieres es un pollo entero relleno, no dejes de ver la receta de Capón Morrocotudo de nuestro amigo Guillermo, sorprenderás a tus comensales con un relleno distinto y delicioso.

Usa un buen jamón York y un buen queso (Havarti, gouda, bola holandés, etc.) ni se te ocurra usar de esas lonchas envasadas (de esas que tiene más sabor el plástico con el que las envuelven que el propio queso)

Puedes hacerlo en la olla rápida, en cuyo caso no hace falta añadirle apenas caldo de carne.

Para condimentarlo, lo habitual es usar sal y pimienta, pero si le añades un

poquito de clavo molido o un poquito de curry no le va mal.

INGREDIENTES

- ***Un pollo deshuesado y abierto (si lo encargas con tiempo te lo hacen en la pollería)***
- ***Jamón York***
- ***queso en lonchas***
- ***ajos***
- ***brandy o whisky***
- ***limón***
- ***aceite, sal, pimienta.***
- ***caldo de carne***

PREPARACIÓN:

Extiende el pollo sobre una tabla, salpiméntalo al gusto y colócale encima las lonchas de jamón York y queso, enróllalo y átalos fuerte dándole forma bonita. Salpiméntalo por fuera y dóralo en aceite de oliva bien caliente, en una cacerola grande. Añade dos o tres dientes de ajo pelados, un chorro del licor (Brandy o Whisky), un poquito de caldo de carne y el jugo de medio limón. Déjalo cocer hasta que esté tierno (unos 45 minutos). Saca el pollo y libéralo de sus ataduras, pero no lo cortes en rodajas hasta que esté templado. Reduce en la misma olla la salsa que te habrá quedado y pásala por el chino

Para servirlo, corta el pollo en rodajas y sírvelo templado con la salsa aparte bien caliente. Puesto que es para nochevieja, puedes acompañarlo de unas cebollitas glaseadas y el puré de castañas y manzana que nuestro amigo F. Villanueva mandó hace unas semanas.

Receta enviada por Fernando Martínez fmg1@mx2.redestb.es

Incorporada el 02-01-98

--- Pollo relleno ---

Te propongo una receta de pollo relleno muy sencilla de hacer, y te aseguro que os encantará a todos los que lo probéis.

En cuanto al pollo (1,5 Kg. aprox.), pide que te lo vacíen, sin abrirlo por completo, también puedes comprar el pollo de granja o deshuesado, pero su precio se dispara (aunque merece la pena).

Compra dos lonchas de beicon ahumado de 1 cm de grosor. Si el pollo es de granja será de más peso y necesitarás más beicon. Córtalo en forma de dados, e introdúcelos en el pollo. (Lo puedes atar para que no se salgan, los trozos de beicon.)

Introduce el pollo en una bolsa de asar (Albal, no olvides darle un corte a la bolsa en una esquina) no mancharás el horno, cosa que es de agradecer.

Introduce el pollo en el horno, es muy importante que se haga lentamente, (2h 30min a 3 horas) para lo que tendrás que poner una temperatura baja de unos 150 a 170 grados. El pollo se cocerá en la grasa que suelta el beicon y quedará muy jugoso incluidas las pechugas.

Si cuando pase el tiempo no tiene un aspecto tostado puedes poner el grill, unos minutos, pero antes sácalo de la bolsa.

Receta enviada por Carlos Pedrajo pedra@arrakis.es

Incorporada el 02-01-98

--- Pollo relleno ---

INGREDIENTES:

- *Un pollo*
- *Ciruelas pasas*
- *salchichas de cerdo*
- *piñones*
- *cebollas*
- *una copa o dos de coñac*

PREPARACIÓN:

Compra un pollo entero, pide en la tienda que te lo limpien tal cual, sin deshuesar. En casa, lávalo y chamúsalo bien para eliminar las pequeñas plumas que quedan en la piel. Haz un sofrito con las cebollas, dejándolas que se glaseen bien. Introduce en el pollo un poco de sofrito de cebolla, trocitos de salchicha, las ciruelas pasas y los piñones, rellenándolo bien y cerrando el orificio con un palillo para sujetar el relleno en el interior.

En una fuente que pueda ir al horno y al fuego dora el pollo (en el fogón) cuidando de darle vueltas para que adquiera un color uniforme. Cuando empiece a dorarse le pones el coñac y dejas que queme el alcohol para que pierda fuerza y reduzca. Una vez listo este paso, en la misma fuente, colocas alrededor del pollo más ciruelas pasas y piñones y lo introduces en el horno a temperatura media-baja para que se haga lentamente y quede jugoso. Debe cocer durante una hora y media aproximadamente.

¡Espero que la pruebes y te guste! Es una receta muy empleada en Cataluña por estas fechas, aunque se utiliza sobretodo por Navidad.

Receta enviada por Teresa teresagarcia@sumi.es

Incorporada 4-01-98

--- Calducho ---

INGREDIENTES

- *1 pechuga de pollo*
- *4 filetes de jamón*
- *1 bote de champiñón*
- *1 higadito de pollo*
- *1 diente de ajo*

- **1 tomate rojo**
- **3 cucharadas de harina**
- **2 cucharadas de pan rallado**
- **1 cucharadita de canela**
- **1 cucharadita de pimienta blanca**
- **1 litro de agua**
- **colorante, aceite y sal**

PREPARACIÓN:

Se corta a trocitos la pechuga, lo mismo se hace con el jamón, se pela el tomate y se pica. Se cortan los champiñones a láminas. En una sartén honda, se echa un poco de aceite y se pone al fuego, sofreímos la pechuga, junto con el jamón, el tomate, el higadito y los champiñones, apartando el higadito a medio hacer. Cuando el sofrito esté hecho se añade un litro de agua y dejamos hacer 10 minutos, después de que rompa a hervir. A parte se pica en el mortero un diente de ajo y el higadito, echando un poco de agua para desleírlo, y se deja en espera. Una vez pasado el tiempo, se añade al preparado de la sartén, junto con las especias, la harina y el pan rallado, se rectifica de sal y echamos un poquitín de colorante. Dejamos hacer a fuego lento hasta que el caldo espese, sin dejar de darle vueltas para que no se agarre. Una vez hecho, se aparta y se sirve caliente.

Receta enviada por Joaquín Martínez joamart@mx2.redestb.es

Incorporada el 03-02-98

--- Limonia ---

Para hacer la Limonía, han de freír -junto con panceta y con cebollas- unos pollos. Se aplastarán unas almendras peladas, se mezclarán con caldo de carne y se filtrarán (tamizarán). Y las almendras se cocerán con los pollos citados y con especias. Si no se tuvieron almendras, espésese el caldo con yemas de huevos. Y si se aproximare la hora de verterlo en escudillas (servir), añade allí zumo de limón, o de limas, o de naranjas amargas.

El origen de este receta, por su composición y por su nombre "limonía" -¡qué bonito!) parece ser árabe, pero la presencia en ella de panceta (lardum) parece desmentirlo. Yo creo que se trata de una receta árabe sabiamente "acristianada" por su "oficiador" (oops!!)

Cuando yo la he hecho (extraña mezcolanza de árabe, romano, judío, celtíbero y germano yo mismo, como España misma) he utilizado:

INGREDIENTES

Para 4/6 cristianos renacentistas

- **1 pollo entero, (si es de corral, mejor) limpio y troceado, que pese 1,2 Kg. por lo menos**
- **2 cebollas de buen ver**
- **1 limón (o sea, su zumo)**
- **75 grs. de panceta de cerdo (no ahumada)**
- **1/4 de azumbre (o sea medio litro) de "brodium ": caldo de pollo**
- **1/5 de azumbre (o sea 40 centilitros) de leche de almendras**

- **Especias : 5 grs. de pimienta negra molida + 5 grs. de canela**
- **molida + 5 grs. de jengibre + 5 grs. de azafrán molido + 1 clavo**

OFICIACIÓN DE LA "LIMONIA"

En una cazuela ("poele", mejor) ponedme la panceta cortada en daditos. Cuando humee, echad la cebolla, cortada en finas lascas, y los trozos del pollo. Cuando se hayan dorado, es menester quitar los trozos de panceta que no se hayan disuelto : sazonad y echad las especias por encima. Añadid la **leche de almendras** y el **"brodium"** en las cantidades reseñadas. Subid la temperatura hasta que hierva. Cuando lo haya hecho, bajad el fuego y dejadlo cosa de 40 minutos "que si hiervo que si no hiervo". Transcurrido ese plazo, añadid el zumo de limón y darle un hervorcito. Servir a continuación

Si puedo, lo acompaño de escarolas o de berros sobriamente aderezados con cominos machacados, pelín de vinagre, sal y aceite al gusto.

Receta enviada por Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 10-02-98

--- Fiambre de pollo ---

Ingredientes:

- **1/4 Kg. de pechuga de pollo**
- **1/4 Kg. de Jamón York**
- **200 grs. de Jamón Serrano**
- **1 litro de leche.**

PREPARACIÓN:

En la tienda en la que se compre la pechuga, se le dice al tendero que piquen la pechuga, el jamón York y el jamón serrano, todo junto, como si se fueran a hacer hamburguesas o albóndigas.

Ya en la casa, se hacen unas tres o cuatro bolas grandes con esta masa, se ponen encima de un trozo de papel de aluminio y se enrolla dándole forma de un salchichón pequeño, apretándolo bien y doblando los extremos con el papel como si fuera un caramelo. Éstos los ponemos en la olla exprés con un litro de leche, tapamos la olla y lo dejamos 15 minutos (menos si la olla es rápida). Después los sacamos y metemos en el frigorífico para su consumo en frío, cortándolo en rodajas como si se tratara de un embutido.

A los pequeños de la casa les encanta, y, a los mayores también.

Incorporada el 12-03-98

--- Pollo en pepitoria ---

INGREDIENTES

- **Un pollo de 1.250-1.500gr.**
- **1 cebolla grande.**

- **1 pimiento verde.**
- **500-700 cc de caldo .**
- **8 almendras tostadas .**
- **4 rebanadas de pan frito .**
- **1 copita de Jerez (u otro blanco) .**
- **1 huevo cocido:picar la clara y rallar la yema .**
- **Unas hebras de azafrán,1hoja de laurel,sal,aceite .**

PREPARACIÓN:

Trocear el pollo en octavos (o cuartos).Sazonar .Pasar por harina . En una cazuela poner aceite y los trozos del pollo.Retirar.Añadir la cebolla y el pimiento troceado y rehogar.Volver a incorporar los trozos de pollo y regar con el Jerez. Verter el caldo y el laurel y cocer a fuego lento unos 20min. Majar en un mortero las almendras,la yema del huevo duro,el pan frito y el azafrán. Diluir esta mezcla en un poquito de caldo e incorporar al pollo.Cocer 15-20 min. más. Emplatar espolvoreando la clara del huevo picada y perejil por encima.

Receta enviada por JFKor jfkor@jet.es

Incorporada el 15-03-98

--- Pollo en pepitoria ---

He recogido esta receta de pollo en pepitoria de un libro de esta autora editado en 1.953, por lo cual lo considero una joya, yo la he realizado y a mi gusto sale exquisito, luego claro esta cada uno que le dé su toque personal. Transcribo la receta tal cual viene en el libro, lo advierto por ciertas expresiones que ahora no usamos

INGREDIENTES:

- **Un pollo gordito**
- **1 copa de vino de Jerez**
- **1 cucharón de aceite fino**
- **2 yemas de huevos cocidos**
- **12 almendras crudas (sin tostar)**
- **1 cebolla regular**
- **1 diente de ajo**
- **Unas hebras de azafrán**
- **Harina**

- **Caldo**
- **1 trocito de laurel**
- **Perejil**
- **Sal y pimienta**

PREPARACIÓN:

Después de cortar el pollo en trozos se sazonan con sal y pimienta, se envuelven en harina y se frien en aceite caliente hasta dejar los trozos bien dorados (sin quemarlos); se escurren y se dejan en un plato. En el mismo aceite (si no se ha quemado) fríase la cebolla picada y cuando se haya dorado, sin quemarse, pónganse otra vez los pedazos de pollo, rehóguese todo bien, añádase el vino de Jerez, y cuando rompa el hervor échese caldo hasta cubrir el pollo; agréguese el perejil y el pedacito de laurel; tápese y déjese cocer con calma hasta que el pollo este tierno y removiendo de vez en cuando para que no se agarre (cosa fácil teniendo harina). En el mortero macháquense un diente de ajo previamente frito (sin quemarlo) y las almendras mondadas (para mondarlas precisa escaldarlas primero, así sueltan fácilmente el pellejo); añádanse la yemas de huevo duro (las claras no se utilizan); bien machacado todo, ajo, almendras y yemas, desliese con caldo caliente y agréguese al guiso; déjese cocer durante quince minutos. Sáquese el pollo en un plato y cuézase la salsa hasta ponerla en buen punto; si resultara muy gorda adelgácese añadiéndole un poco de caldo; unos minutos antes de servirse pónganse los pedazos de pollo en la salsa para que se calienten. Sírvasse en una fuente honda, sirviendo a la vez patatas fritas (en otra fuente). NOTA.- Hay a quien le gusta que tenga además sabor a azafrán. Siendo así se tostaran una hebras de azafrán como se acostumbra y se machacaran en el mortero, junto con el ajo, almendras y yemas duras.

Enviada por franvi mangel@ctv.es

Incorporada el 16-03-98

--- Pollo al limón ---

INGREDIENTES (para 4 personas)

- **1 pollo cortado en trozos**
- **Medio limón "confit" (elaborado conforme a la receta que pasé hace unos días a petición de la viajérisima Laia)**
- **1 cebolla**
- **2 chalotas**
- **1 cucharadita -de las de café- de jengibre**
- **Aceite ¡DE OLIVA! (también se puede utilizar el aceite de hígado de bacalao, si el destino del plato es preparar el rancho dominical de algunos fundamentalistas islámicos encarcelados, o causar las delicias gastronómicas de algunos "dilettanti" en materia de aceites)**
- **El zumo de medio limón fresco**
- **Un poco de harina (lo justo para trabar la salsa)**

PREPARACIÓN:

Cortad en daditos la cebolla y las chalotas. Cortad la pulpa del limón "confit" en trocitos pequeños. Haced tirillas con la corteza. Sofreid, en una "pôele" los trozos de pollo con el aceite. Cuando empiecen a estar dorados, añadid la cebolla y las chalotas y, a fuego lento, pochadlas. Meted en una olla a presión el contenido de la "pôele", el limón "confit", el jengibre, el zumo de limón y un vaso de agua. Dejad cocer en la olla a presión (el autor dice : "en mi olla Clipso, 15 minutos en la posición 2" : Una de cuatro : A) Comprad una olla Clipso B) Pedírsela prestada al autor de la receta o a alguien que la tenga de esa marca C) Hacedlo en la que tengáis, durante ese mismo tiempo (15 minutos) D) Hacedlo en una olla normal y estad al loro hasta que el pollo esté correctamente cocido (en este caso tendréis -probablemente- que añadir agua : yo recomendaría empezar por 2 -dos- vasos de agua) Ligad la salsa. Servidlo con acompañamiento de garbanzos y con hojas de menta.

El autor de la receta es un ciudadano de la UE llamado "Did" (supongo que Didier) Mene. Suum cuique tribuere! Haciendo sesenta veces esta receta (es decir, cocinando con amor para 240 personas, es decir aproximadamente para tres Compañías de Lanceros Bengalíes) Eulalia habrá conseguido deshacerse de los treinta limones "confit" con que esos caritativos amigos que tiene la obsequiaron.

Enviada por Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 20-03-98

--- Higadillos de pollo trufados a la vainilla en salsa de avellanas ---

Coges los higadillos y los limpias del todo. Los haces en medallones o escalopines (como quieras llamarlos, dada la duda que por ahí existe). Los metes en un tarro y, con un poco de trufa en láminas entre los trozos. Añades una vaina de vainilla fresca, en 4 trozos. Al baño maría durante 2 horitas.

Dejas enfriar.

Del frasco sacas el líquido que queda. Lo pones en un cazo con las avellanas picadas. Añades un chorrito de vinagre de vino de crianza. A reducir durante 30 minutos.

Pasas el resultado por un tamiz. Aprietas para que salga el jugo de las avellanas (lo poco que salga).

Pones los higadillos sobre un plato, y añades la salsa por encima. Decoras con coquitos de brasil fritos en láminas, los palillos de vainilla, y un par de hojas de salvia fresca.

Enviada por "topi" ivan@hoe.es

Incorporada el 19-05-98

--- Pollo con cangrejos ---

INGREDIENTES

Para 6 personas:

- **12 contramuslos de pollo**
- **1 y 1/2 Kg. de cangrejos de río**
- **1 ó 2 hojas de laurel**
- **1 litro de agua o caldo de pescado o pollo, da igual.**
- **Sal y pimienta**
- **Aceite de oliva**

- **Una copita de coñac**

PREPARACIÓN:

Quitar la piel a los contramuslos de pollo. Quitar la aleta intermedia de la cola de los cangrejos, estirando con cuidado para que salga la tripa que recorre el abdomen entera. Los cangrejos se volverán locos y pelearán entre ellos mientras los ponemos en un bol grande a la espera de su hervido. Hervirlos en el agua o caldo durante 10 mins, con el laurel y la pimienta. Sacar los cangrejos. Reducir el caldo a 1/3 aprox. ó menos. Separar las cabezas de los cangrejos guardando 6 de ellos para la decoración de los platos. Pelar las colas. Reservarlas. Triturar las cabezas de los cangrejos en la batidora. Colar a través de un colador, apretando mucho con la mano del almirez. Mezclar este condumio con el caldo reducido. Poner el aceite de oliva en una cazuela. Tostar a fuego fuerte los contramuslos de pollo una vez salpimentados, para que queden dorados por fuera. Añadir la copa de coñac y prender fuego, esperando a que se evapore todo. Incorporar la mezcla de caldo y condumio. Guisar 20 minutos agitando la cazuela para que no se pegue.

Presentación: Poner dos contramuslos de pollo en cada plato. Sobre ellos colocar las colitas de cangrejo. Regar con la salsa. Colocar en cada plato uno de los cangrejos reservados, para adornar y se acabó: a la mesa corriendo.

Enviada por FERNANDO ITURRIAGA fernytt@teleline.es

Incorporada el 30-05-98

--- Higaditos de pollo ---

Limpias bien los higadillos, sofríes en manteca de cerdo un pimiento rojo, 3 dientes de ajo, 2 clavos y una hoja de laurel, cominos, un palito de canela y pimienta negra a continuación sofríes los higadillos en esa misma manteca, no los hagas mucho, y añades una cucharada de pimentón de la Vera dulce un momento antes de sacarlo del fuego.

Machas un diente de ajo, con la sal, un chorrito de vinagre y un toquecito de pimentón de la Vera Picante.

Evidentemente cuando se enfría se coagula, lo que admite una nueva manera de degustarlo: untado en buenas rebanadas de pan candeal tostado.

Y date prisa o espera al invierno, porque además de sabroso (pide pan, mucho pan) es lo que podríamos denominar sin temer equivocarnos algo así como contundente, o incluso más, casi me atrevo a decir de complicada digestión..

El problema es combinarlo con un buen vino, es difícil. Tengo problemas con todos los platos en los que domina el hígado.

Enviada por Fernando Navarro pipi@pulso.com

Incorporada el 31-05-98

--- Pollo a la mostaza a mi estilo ---

INGREDIENTES

Para 4 personas:

- **1 pollo de 1,5 k. aproximadamente.**
- **300 dl de nata líquida.**
- **3 cucharadas soperas de mostaza tipo Dijon.**
- **Estragón.**
- **2 dientes de ajo.**
- **1 copa de brandy.**
- **4 cucharadas soperas de aceite de oliva (!del bueno, eh)**
- **Sal y pimienta al gusto.**

PREPARACIÓN:

Deshuesar el pollo completamente, trocearlo a continuación en daditos de 2 cm. aproximadamente. Poner una cacerola al fuego con el aceite a calentar. Dorar los ajos, salpimentar el pollo y añadirle el estragón. Poner el pollo, cuando los ajos estén dorados, y rehogarlo durante unos 3 minutos. Flambear con el brandy y añadir la mostaza, removiéndolo todo, añadiendo la nata cuando se apague el fuego del brandy. Reducir durante otros dos minutos y servir. ¡Que aproveche

Truco para esta receta: Si al reducir queda demasiado líquida la salsa, añadir un poco de fécula de patata ligada con agua.

Guarnición: Arroz Pilaw. Patatas "a lo pobre". (Si alguien no sabe lo que es el arroz Pilaw o las patatas "a lo pobre", mandar un e-mail).

Receta enviada por Pepe Robles, cocinero de
Málaga.AGG453@santandersupernet.com

Incorporada el 07-06-98

--- P.P.P.P.P. (Pollos Picantones Pacenses Padre Pedro) ---

Lo poco que he logrado averiguar sobre el "Padre Pedro" es que vivió en Zarza de Alanje, provincia de Badajoz (de ahí lo de "pacense") junto al río Matachel. Ni siquiera me consta que lo de "Padre" fuera un título religioso, o estrictamente civil o, incluso, simplemente estimativo. Pero la receta (popular) que lleva su nombre es bien buena y digna de ser divulgada :

INGREDIENTES

(para 4 castúos/as de no mal comer)

- **2 pollos "picantones", antes llamados "tomateros"**
- **625 grs. de tomates, rojos pero duros**
- **2 pimientos verdes, de los alargados**
- **2 hermosas cebollas**
- **6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra**
- **2 dientes de ajo**
- **2 hojas de laurel**
- **2 pellizcos de comino molido**
- **Sal**

PREPARACIÓN:

Pelad las cebollas y cortadlas menudito. Haced lo propio (despedunculando y despepitando previamente) con los pimientos. Echadlas en un cazo junto con el aceite y dejadlas cocer despaciosamente cosa de 3/4 minutos. Añadid los tomates (pelados y hechos trocitos) y los pollitos, debidamente cuarteados. Asimismo echad las hojas de laurel (cortadas en trozos pequeños) y la sal. Proseguid la cocción. Cuando la cosa vaya a más, añadid los ajos (machacados) junto con los cominos en polvo y un chorreón de agua. Que siga cociendo hasta que la carne esté tierna y quede algo de salsa (si se nos queda seco, añadid caldo de pollo de verdad - y si no se puede, cualquiera que sea la causa, agüita y una pastilla de concentrado) (Junto al río Matachel se erigió el Monasterio de Cauliana donde, según las malas lenguas, fué a refugiarse el Rey Don Rodrigo tras la "zurra" de la laguna de La Janda, junto al río Guadalete. Vaya Vd. a saber!)

Enviada por Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 17-06-98

--- Pollo con cigalas ---

El plato de mar y montaña por excelencia, se puede oficiar también con langosta o

bogavante.

INGREDIENTES

- ***Un pollo de granja/corral***
- ***Cigalas***
- ***Cebolla***
- ***1 tomate maduro***
- ***Sal***
- ***Pimienta***
- ***Aceite***
- ***Agua***
- ***1 hoja de laurel***
- ***Piñones***
- ***Ajo***
- ***Azafrán***
- ***Pan tostado.***

PREPARACIÓN:

Trocear el pollo, salpiomentarlo y freírlo en una cazuela. Cuando esté dorado, añadir la cebolla, y cuando ésta esté medio sofrita, echar el tomate y reducir la llama.

Limpiar las cigalas sobre un plato sopero o un bol, para recoger los humores que suelten; si lo oficiamos con cigalas, machacar las cabezas en el chino sobre el mismo plato; echar el líquido obtenido a la cazuela. Esperar un poco y añadir los bichos marinos, con el hígado por separado si se trata de una langosta o bogavante. Retirar el hígado en cuanto esté hecho. Dejar que el resto se sofría un poco más. Después, añadir un buen chorro de agua y la hoja de laurel, y tapar. Picar en el mortero el hígado que habíamos reservado, junto con los piñones o almendras, un ajo, el azafrán y el pan tostado. Añadir la picada a la cazuela, dejar cocer media hora o tres cuartos a fuego lento y destapado, hasta que se reduzca el caldo. Apagar, tapar y dejar reposar un par de horas (o mejor cocinar el plato de un día para otro).

Enviada por Eulalia de Bobes Soler ebobes@seneca.uab.es

Incorporada el 18-06-98

--- Pollo con manzanas ---

INGREDIENTES:

- ***1 pollo entero***
- ***sal***
- ***pimienta***
- ***canela***
- ***ajo***
- ***perejil***
- ***aceite***
- ***vino blanco***
- ***patatas***
- ***manzana***
- ***manteca***

PREPARACION:

Se mezcla la manteca, la sal, la pimienta y la canela. y se embadurna el pollo con la mezcla por dentro y por fuera, dentro del pollo se meten los ajos y el perejil, al

pollo se le hecha un vaso de aceite hirviendo por encima. Se mete al horno y a mitad de cocción se le hecha las patatas y las manzanas cortadas por fuera y si se quiere alguna dentro. Se tiene que bañar bastante con el jugo que suelta para que quede sabroso 10 minutos antes de acabar la cocción se baña con el vino blanco. Y YA ESTA
QUEDA MUY JUGOSO Y COMO PIDES ES RECETA MALLORQUINA

Enviada por "aula02" aula02@citelan.es

Incorporada el 09-07-98

--- Pollo al jengibre ---

Para hacerlo mas corto seria el pollo al ajillo, pero cambiando el ajo por jengibre.

INGREDIENTES

- **1 pollo troceado pequeño (o 1/2 kg de filetes de pechuga cortada en dados)**
- **sal**
- **pimienta**
- **jengibre finamente picado (unas dos cucharadas)**
- **una sartén**
- **aceite de oliva**
- **una cerveza fresquita**

PREPARACIÓN:

Lavas cuidadosamente el pollo, mirando con cuidado, que no queden astillas de huesos en él. Y lo escurres, y salpimentamos.

Pelamos jengibre y lo picamos finamente.

En una sartén ponemos el aceite y salteamos durante unos instantes el jengibre, apartamos y dejamos enfriar un poco el aceite, a continuación agregamos el pollo, y media cerveza. Dejamos que se vaya haciendo lentamente, mientras te bebas el resto de la cerveza. Cuando el líquido se ha evaporado casi en su totalidad, está listo aunque hay quien le gusta dorarlo un poco más, si lo haces lentamente con el fuego muy bajo, no hay problema.

Veras que rico está, puedes cambiar el pollo por pavo o por conejo.

Enviada por "Tendero" tendero@greentek.com

Incorporada el 09-07-98

--- Pollo en pepitoria ---

INGREDIENTES

- **1 pollo cortado en trozos**
- **1 cebolla**
- **3 dientes de ajo**
- **1 puñado de almendras**
- **1 huevo**
- **harina**
- **vino blanco**
- **aceite**
- **pimienta**
- **sal y perejil.**

En una cazuela de fondo ancho, sofreís los trozos de pollo. Cuando ya se estén dorando, añadir la cebolla rallada y a los 3 ó 4 minutos, incorporar 1 vaso de agua, 1 copita de vino blanco y una cucharada de perejil picado. Mientras cuece al fuego muy lento, machacar en el mortero las almendras, los ajos y la yema de un huevo duro. Salpimentad y vertir la salsa sobre la cazuela, revolviendo enérgicamente. Dejad cocer el guiso hasta que el pollo esté hecho.

Enviada por Encarna f227632902@abonados.cplus.es

Incorporada el 14-07-98

[Volver a la página inicial](#)