

POLLO ASADO CON PATATAS Y ENSALADA



Ingredientes

Natillas:

- 120 g de pechuga de pollo
- 150 g patata
- 100 g de tomate
- 10 g mantequilla
- 5 g vinagre
- 50 g de lechuga
- 90 ml de caldo de pollo
- 2 claras de huevo
- 20 ml aceite de oliva virgen
- 10 g de sal o adaptada a patología y al gusto
- 1 g de pimentón rojo
- 30 g espesante basado en gomas (amilasa resistente)

Elaboración:

Muslo de pollo: Realizamos el triturado de pollo con 120 de pechuga de pollo, 90 ml de caldo de pollo, 2 claras de huevo, 15 ml de aceite de oliva virgen y sal al gusto o adaptada a la patología.

Una vez que lo tenemos triturado, añadimos 5 g de espesante mientras removemos sin parar durante unos 8 minutos calentándolo sin llegar a ebullición. Una vez calentado, echar el preparado a unos moldes con forma de muslos de pollo. Dejar enfriar en nevera y desmoldar una vez que se ha producido la gelificación, se le puede añadir pimentón rojo para aportar más color.

Puré: Cocemos 150 g de patatas y las trituramos añadiendo 10 g de mantequilla y 5g de sal o sal al gusto o adaptada a la patología. Una vez realizado el triturado, le añadimos 15 g de espesante para conseguir la textura deseada.

Ensalada: Trituramos 100 g de tomate, 5 ml de aceite de oliva virgen, 5 g de vinagre, 50 g de lechuga y 5 g de sal o sal al gusto o adaptada a la patología. Añadimos 10 g de espesante para conseguir texturizar adecuadamente.