

POLLO CON CHIMICHURRI

Textura C - Dieta Triturada



Ingredientes para 2 raciones:

- 100 g de muslo de pollo
- 1 cs aceite de oliva virgen
- 25 ml de leche semidesnatada
- 15 g de copos de patata

Para la salsa:

- 70 g de pimiento rojo asado
- 20 g de cebolla
- 1 cp de orégano en polvo
- 1 cp de perejil en polvo
- 1 cs de almendras molidas
- Chorrillo de vinagre
- ½ cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente

Elaboración:

Para la base

1. Salar y marcar la carne en una sartén con un hilo de aceite caliente.
2. Poner un cazo y cubrir con agua. Hervir durante 20 minutos. Escurrir.
3. Deshuesar la carne y eliminar pieles, grasas y tendones.
4. Triturar la carne con la cantidad de leche indicada, sal, aceite de oliva y 50 ml de caldo de la cocción.
5. Añadir el resto del caldo progresivamente y seguir triturando hasta que quede un puré liso y homogéneo.
6. Añadir el puré de patata en copos y seguir triturando un par de minutos más.

Para la salsa

1. Asar el pimiento entero y la cebolla al horno a 180°C durante 25 minutos. Dejar enfriar
2. Pelar y quitar las semillas. Cortar la cantidad indicada en la receta y colocar en un bol.
3. Añadir el vinagre, la sal, las almendras, el orégano y el perejil y lo trituramos.
4. Añadir ½ cacito de cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente y continuar triturando.

Dejar reposar entre 3-4 minutos.

Para emplatar, servir la base de pollo con 2 cucharadas de salsa por encima. Podemos añadir un poco de aceite de perejil (*) por encima.

Observaciones

Se recomienda mezclar los diferentes componentes antes de consumir.

(*) Receta del aceite de perejil: Escaldar 1 manojo de perejil. Pasar por agua fría para cortar la cocción. Escurrir bien y trocear. Añadir el aceite, triturar y colar.