

uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 2 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Tabla de corte, cuchillo cocinero, tabla de trabajo, sartén, cazuelas y varillas.

Dificultad



Tiempo



Escanea el código para visualizar el vídeo de la elaboración de la receta



Solomillos de pollo con velouté de ave y cuscús de coliflor

Ingredientes

- 2 solomillos de pollo.
 - 2 zanahorias.
 - 3 patatas.
 - 200 g. de coliflor.
 - 250 g. de jamón serrano.
 - 1 limón.
 - 3 naranjas.
 - Perejil y tomillo.
 - Aceite de oliva Virgen Extra.
 - Sal y pimienta al gusto.
- Velouté:**
- 50 g. de mantequilla.
 - 50 g. de harina.
 - 1 litro y medio de caldo de ave.

Elaboración

- PASO 1:** Se deja marinando los solomillos en limón, naranja y las hierbas 2 horas.
- PASO 2:** Rayamos la coliflor, cocemos el cuscús y lo dejamos escurrir.
- PASO 3:** Ahora trituraremos la coliflor con la ayuda de un rallador, un robot o con la picadora de cuchillas que suelen traer ahora las batidoras de mano, hasta obtener unos granos parecidos a la sémola de cuscús.
- PASO 4:** Torneamos la zanahoria, la patata y la cocemos. Sin terminar la cocción.
- PASO 5:** En una sartén salteamos la zanahoria y la patata que anteriormente hemos cocido. Añadir el fumé. Se terminaran de hacer mientras se caramelizan con el zumo de naranja.
- PASO 6:** En otra sartén hacemos los solomillos hasta dorar a fuego medio para que se hagan bien por dentro.

Emplatado y observaciones

- Colocamos el cuscús en el plato con un molde para que quede todo bien igualado.
- Encima ponemos los solomillos, cubrimos con la velouté de ave y colocamos las patatas y zanahorias torneadas.

