uvesa

El recetario de **UVESA**

Recetas de pollo

RECETAS CON SOLOMILLOS DE POLLO UVESA

uvesa Jóvenes Valores

Comunidad de Madrid
Consejería de Educación e Investigación

EHT ALCALÁ

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 6 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Olla baja, plato, cuchillo cocinero, puntilla, jarra medidora, peso, cucharilla, colador malla metálica fina y pelador.

Dificultad

Tiempo

Escanea el código QR para ir a la web de Uvesa y visualizar la elaboración de la receta en video y pdf

Solomillo de pollo a la "Casa Blanca"

Ingredientes:

- 400 g de solomillo de pollo
- 300 g de cebolla
- 10 g de curry
- 1 zanahoria
- 200 ml de licor de arroz
- 100 g de harina de arroz
- 48 g de ajos
- 600 g de brócoli
- 30 g de zanahoria baby
- 500 g de patata
- Sal y pimienta blanca al gusto

Elaboración:

PASO 1: Salpimentamos los solomillos, lo marcamos y reservamos.

PASO 2: En el mismo aceite pochamos la cebolla y el ajo 10 min. Echamos el curry y cocinamos 1 min.

PASO 3: Disolvemos la harina de arroz en el licor y añadimos a la olla. Metemos los solomillos y hervimos hasta que espese y el pollo esté hecho.

PASO 4: Cortamos la parte superior de los ramilletes. Escaldamos el brócoli con el colador y salteamos en una sartén los ajos picados, mezclamos y cocemos.

PASO 5: Cocemos las patatas, las machacamos y salpimentamos. También trituramos el brócoli en trozos pequeños.

Emplatado y observaciones:

- Con ayuda del molde, ponemos una base de puré de patata y el brócoli encima. Ponemos dos zanahorias baby cortadas en la parte superior con hojas perejil.
- Ponemos salsa y encima del pollo una rama de cebollino.

Recetas realizadas por estudiantes de: Escuela de Hostelería y turismo de Alcalá de Henares
IES Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 4 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Rondón, cazo, placa Gastronorm, cuchillo cocinero, tabla de corte, remo, araña y batidora.

Dificultad

Tiempo

Escanea el código QR para ir a la web de Uvesa y visualizar la elaboración de la receta en video y pdf

Solomillo pollo a la tinta negra

Ingredientes:

- 300 g solomillo de pollo
- 1000 g de arroz redondo
- 50 g de tinta de calamar
- 50 g de zanahoria baby
- 2 litros de agua
- 300 g de boniato
- 40 g de mantequilla
- 20 g de café soluble
- 5 g de brotes micromezclum de guisantes
- Pétalos de flor al gusto
- 90 ml de soja
- 250 ml de aceite de girasol
- 50 g de azúcar
- 50 g de miel
- 30 g de ajo
- 10 g de jengibre
- Sal y pimienta al gusto
- Harina de maíz.

Elaboración:

PASO 1: Cocemos el arroz con la tinta y lo hacemos puré. Lo extendemos en la placa Gastronorm y deshidratamos en el horno. Finalmente lo trituramos hasta hacerlo polvo.

PASO 2: Cocemos el boniato y lo trituramos. Lo ponemos a fuego lento con la mantequilla, el café soluble y sazonamos.

PASO 3: Confitamos el ajo y el jengibre en aceite de girasol (reservamos el aceite). Trituramos y cocemos junto a la soja, la miel y el azúcar. Podemos espesar con harina de maíz.

PASO 4: Enrollamos, salpimentamos el pollo y lo rebozamos en el polvo de arroz y tinta elaborado anteriormente. Freímos en el aceite de antes y reservamos.

PASO 5: Sazonamos y salteamos las zanahorias.

Emplatado y observaciones:

- Pintamos una pluma con el puré de boniato en un lateral. Hacemos una base de salsa y ponemos el pollo. Colocamos las zanahorias alrededor del pollo y finalmente decoramos el plato con pétalos, brotes y algunas gotas de salsa.

Recetas realizadas por estudiantes de: Escuela de Hostelería y turismo de Alcalá de Henares
IES Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 4 ración.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Plancha o sartén, olla, cuchillo cocinero, plato de pizarra cuadrado, sacabocados del 22, molde circular 6cm diámetro, colador, pinzas para emplatar, espumadera, cuchara.

Dificultad

Tiempo

Escanea el código QR para ir a la web de Uvesa y visualizar la elaboración de la receta en video y pdf

Solomillo de pollo Healthy

Ingredientes:

- 300 g de solomillos de pollo
- 500 g de arroz
- 80 g de piña
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de pimienta
- 20 g de sal

Elaboración:

PASO 1: Ponemos agua con sal en una olla, cuando hierva echamos el arroz.

PASO 2: Salpimentamos el pollo y hacemos 4 bolas de piña con el sacabocados.

PASO 3: Con el arroz al dente, lo sacamos y escurrimos.

PASO 4: Doramos la carne a la plancha. Cuando esté hecha, ponemos un poco de pimienta sobre la piña y la doramos también.

Emplatado y observaciones:

- Con el molde ponemos el arroz en el centro del plato.
- Ponemos el pollo en forma de cruz encima del arroz y la piña en forma de rombo alrededor del pollo.

Recetas realizadas por estudiantes de: Escuela de Hostelería y turismo de Alcalá de Henares
IES Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 2 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Cuchillo cocinero, tabla de corte, cazo bajo, sauté o cazuela, pincel, cazo salsero, papel aluminio y palillos.

Dificultad

Tiempo

Escanea el código QR para ir a la web de Uvesa y visualizar la elaboración de la receta en video y pdf

Solomillo de pollo con risotto de setas caramelizadas

Ingredientes:

- 4 unidades de solomillo de pollo
- 100 g de cebolla
- 300 g de seta de cardo
- 400 g de mantequilla
- 100 ml de vino blanco
- 10 g de granos de maíz
- 270 g de arroz
- 100 g queso parmesano
- 50 ml de soja dulce
- 30 ml de aceite de oliva
- 5 g de cardamomo, enebro, lavanda y romero fresco
- Sal al gusto

Elaboración:

PASO 1: En el fondo del sauté ponemos papel aluminio, 70 g de arroz y las especias formando una cama con palillos. Encima ponemos los solomillos, sellamos y dejamos a fuego muy fuerte 30 min.

PASO 2: En cazo bajo, derretimos 350 g de mantequilla y añadimos el pollo. Ya cocido, lo doramos, añadimos el romero y caramelizamos.

PASO 3: Cortamos las setas y cebolla en brunoise. Cocemos a fuego lento, añadimos el arroz y sofreímos. Subimos el fuego, evaporamos el vino blanco y echamos el caldo de pollo. Hecho el arroz, añadimos el parmesano y 50 g de mantequilla.

PASO 4: Cortamos una seta a lo largo y hacemos cortes superficiales. Doramos, bajamos el fuego al mínimo y caramelizamos con salsa de soja.

PASO 5: En cazo bajo, ponemos la mantequilla del pollo, echamos el maíz y calentamos hasta hacer palomitas.

Emplatado y observaciones:

- Rellenamos con risotto un aro de emplatar. Ponemos en semicírculo el solomillo. Cortamos la seta caramelizada y formamos una floritura añadiendo una rama de romero.
- En un lado del risotto encima colocamos 3 palomitas.

Recetas realizadas por estudiantes de: Escuela de Hostelería y turismo de Alcalá de Henares
IES Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 4 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Sartén, rondón, remo, cuchillo cocinero, tabla de corte, cazo, cuchara, espumadera, lengua de silicona, placa Gastronorm y flanera.

Dificultad

Tiempo

Escanea el código QR para ir a la web de Uvesa y visualizar la elaboración de la receta en video y pdf

Solomillo de pollo al curry con cuscús, granada y piña

Ingredientes:

- 300 g de solomillo de pollo
- 200 g de cuscús
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de pimienta
- 2 g de romero
- 2 g de tomillo
- 400 ml de leche de coco
- 100 ml de nata para cocinar
- 200 g de granada
- 200 g de piña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 250 ml de agua
- Cebollino
- Sal

Elaboración:

PASO 1: Cortamos el pollo en dados, salpimentamos y doramos. Sacamos y reservamos.

PASO 2: En el rondón, pochamos la cebolla cortada en trozos pequeños. Añadimos el pollo y removemos a fuego muy lento. Mientras, añadimos parte de la leche de coco a la sartén donde hicimos el pollo y la calentamos un poco.

PASO 3: Añadimos la leche de la sartén al rondón con el resto de la leche y la nata. Calentamos a fuego medio removiendo.

PASO 4: Añadimos el curry y cocemos a fuego lento 10 min y seguimos removiendo. Mientras, calentamos el agua con sal y aceite. Cuando hierva, añadimos el cuscús y removemos hasta que se haga. Ya hecho, dejamos enfriar.

PASO 5: Cortamos la piña en cubos pequeños y desgranamos la granada. Mezclamos con el cuscús ya frío.

Emplatado y observaciones:

- En plato plano, con la flanera, hacemos un molde de cuscús en la parte superior izquierda del plato. En el centro, colocamos el pollo, le echamos salsa de curry y decoramos con cebollino picado.
- Podemos sustituir la granada por arándanos rojos.

Recetas realizadas por estudiantes de: Escuela de Hostelería y turismo de Alcalá de Henares
IES Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid