

uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 4 ración.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Palillos medianos de madera , cuchillo cocinero , parisién o sartén y espumadera.

Dificultad



Tiempo



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



Brocheta de pollo con pimientos

Ingredientes:

- 400 g de contramuslo de pollo
- 120 g de pimiento rojo
- 120 g de pimiento verde
- 40 g de cebolla
- 200 g de harina
- 8 huevos
- 160 g de panko
- 3 cucharada de miel
- 3 cucharada de mayonesa
- 3 cucharada de postre de mostaza
- 2 litro de aceite de girasol
- Curry
- Perejil
- Ajo en polvo
- Sal

Elaboración:

- PASO 1:** Sazonamos el contramuslo con sal, ajo en polvo y perejil. Cortamos el pollo y los pimientos en tiras de 3 cm de ancho y 7 de largo.
- PASO 2:** Insertamos los ingredientes en los palillos, tres capas de pollo y dos de cada pimiento.
- PASO 3:** Enharinamos las brochetas, las bañamos en huevo batido, las pasamos por panko y las freímos 1 min en una sartén con aceite muy caliente.
- PASO 4:** Dejamos enfriar las brochetas y freímos un aro de cebolla enharinado para decoración.
- PASO 5:** Mezclamos en un bol la mayonesa, la miel, el curry, la mostaza y mezclamos bien.

Emplatado y observaciones:

- En plato pequeño, ponemos el aro de cebolla de forma vertical, dentro del aro, metemos la brocheta, salseamos y decoramos con un poco de perejil por encima.





uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 12 raciones.

Temperatura del plato: Frío.

Material necesario: Cuchillo cocinero, plato de presentación, tabla para picar, bol.

Dificultad



Tiempo



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



Tapas de ensaladilla de pollo

Ingredientes:

- 2 contramuslos de pollo
- 1 apio
- 150 g de bacon
- 1 pimiento verde y 1 rojo
- Mayonesa
- Tomate cherry
- Mini tostadas de trigo
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

PASO 1: Ponemos a cocer el contramuslo con agua, un chorro de aceite y una pizca de sal durante unos 40 min.

PASO 2: Picamos el apio, el pimiento verde y rojo en brunoise muy pequeños.

PASO 3: Esperamos que se enfríe el pollo y desmenuzamos.

PASO 4: Ya desmenuzado, en un bol con el apio y pimientos verde y rojo picados revolvemos con la mayonesa y le añadimos una pizca de sal y pimienta.

PASO 5: Freímos el bacon para decoración.

PASO 6: Cortamos el tomate cherry en rodajas para la presentación.

Emplatado y observaciones:

- Sobre un bol cerámico pequeño, ponemos una tostada de trigo. Sobre esta, ponemos medio tomate cherry vaciado con la parte vacía hacia arriba.
- Ponemos dentro del tomate una cucharadita de ensaladilla.
- Decoramos con el bacon y las rodajas de tomate cherry.



uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 4 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Sauté o cazuela, sartén antiadherente, marmita, cuatro papeles para horno, jarra medidora, colador, cazo, espumadera, barreño, pelador, tabla de corte, cuchillo cocinero, papel film y espátula.

Dificultad



Tiempo



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



Arroz cremoso de pollo y setas

Ingredientes:

- 1 kg de contramuslo de pollo
- 150 g de cebolla
- 170 g de puerro
- 90 g de zanahoria
- 70 g de boletus secos
- 100 g de setas
- 70 g de ajo
- 20 g de apio
- 5 g de laurel y tomillo seco
- 10 g de pimienta negra
- 150 ml de vino blanco
- 50 ml de aceite de oliva
- 20 g de miel
- 70 g de calabaza
- 60 g de tomate triturado
- 250 g de arroz Carnaroli
- 1 l de caldo de pollo
- 100 g de queso Grana Padano
- 10 g de sal y sal en escamas

Elaboración:

PASO 1: Limpiamos el pollo reservando la piel. Metemos en el

horno la piel con ajo. Tostamos la piel y añadimos vino.

PASO 2: En una sartén rehogamos 50 g de setas con aceite. Añadimos las pieles, agua, tomillo, laurel y cocemos 1 min.

Salteamos las setas 1 min con mantequilla, añadimos puerro y cocemos a fuego lento 10 min.

PASO 3: Rehogamos la calabaza 5 min, añadimos el tomate y reducimos. Añadimos el arroz y rehogamos 2 min. incorporamos el vino, cuando se evapore, agregamos el caldo de pollo hasta que se cueza todo junto. Con el fuego apagado, añadimos el queso rayado.

PASO 4: Salpimentamos los contramuslos, añadimos ajo y rellenamos con las setas haciendo un rulo. Los cocinamos a la plancha con poco aceite.

PASO 5: Estiramos las pieles y las doramos, una vez frías las pintamos con miel y añadimos escamas de sal.

PASO 6: Cortamos los rulos de pollo en medallones y los hacemos a la plancha con poco aceite.

PASO 7: Servimos los medallones sobre el arroz cremoso y decoramos con las pieles crujientes y láminas de queso.

Emplatado y observaciones:

- En plato hondo, ponemos una base de arroz, encima 3 medallones de pollo y la piel crujiente clavada. Decoramos con trozos de calabaza, lascas de queso y un poco de perejil.



uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 3 raciones.

Temperatura del plato: Frío.

Material necesario: 2 boles, cuchillo cocinero, puntilla, cacerola, espumadera y lengua.

Dificultad



Tiempo



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



Pollo al Dragón Ball (bolitas crujientes de pollo)

Ingredientes:

- 300 g de contramuslo de pollo
- 3 nueces
- 50 g de cebolla
- 2 huevos
- 3 rebanadas de pan
- 50 g de pan rayado
- 300 ml de aceite de oliva
- 300 g de naranja
- 100 g de azúcar
- 15 ml de leche
- 1 limón
- Perejil
- Mermelada de naranja
- Sal al gusto

Elaboración:

PASO 1: Hervimos el contramuslo a 100 °C durante 25 min y lo desmenuzamos. Picamos cebolla y perejil en brunoise, troceamos las nueces y las rebanadas de pan. Mezclamos todo y añadimos los huevos.

PASO 2: Hacemos bolas con la mezcla y las pasamos por pan rayado. Freímos hasta dorar.

PASO 3: Salpimentamos los contramuslos y los cortamos en trozos pequeños.

PASO 4: Lavamos las naranjas y el limón, los pelamos y reservamos la piel. Cortamos la mitad del limón en juliana. Cocemos las pieles 4 min a fuego fuerte y escurrimos.

PASO 5: Llevamos a ebullición a fuego lento todo junto, removiendo durante 40 min, no es necesario añadir agua. Dejamos reposar y enfriar en otro recipiente.

Emplatado y observaciones:

- En un plato cuadrado, espolvorearemos perejil seco y vamos añadiendo la mermelada con mucha suavidad.



uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 10 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Fogón, wok, cacillo, araña, freidora, tabla, cuchillo cocinero, tijera, molde para freír, y boles.

Dificultad



Tiempo



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



Tapa de pollo Gong Bao estilo Chen

Ingredientes:

- 300 g de contramuslo sin piel
- 50 g de anacardo
- 50 g de vermicelli seco
- 15 g de ajo
- 10 g de jengibre
- 20 g de puerro
- 2 g de pimienta Sichuan
- 2 g de pimienta blanca en polvo
- 0,5 g de guindilla
- 20 ml de sake y de caldo de pollo
- 10 ml de salsa de soja clara
- 8 ml de vinagre de arroz oscuro
- 5 ml de aceite de sésamo oscuro
- 3 ml de salsa de soja oscura
- 1 ml de salsa de ostra
- 10 g de azúcar
- 20 g de harina de maíz
- 2 g de sésamo blanco tostado
- 2 g de cebollino
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

PASO 1: Hidratamos el vermicelli. Deshuesamos el pollo y cortamos en trozos. Maceramos con salsa de soja oscura y clara, sake, pimienta blanca, sal, salsa de ostra, harina de maíz, aceite de sésamo y mezclamos.

PASO 2: Escurrimos el vermicelli y freímos con el molde. Freímos los trozos de pollo. Picamos ajos, jengibre, puerro y la guindilla en aros.

PASO 3: Mezclamos salsa de soja oscura y clara, sake, vinagre, azúcar, pimienta blanca y fécula de patata.

PASO 4: En el wok, sofreímos pimienta Sichuan, guindilla, ajo y jengibre a fuego medio 1 min. Echamos el pollo, salteamos a fuego fuerte, mientras echamos anacardo, cebolleta, echamos el resto de aceite de sésamo y sacamos.

Emplatado y observaciones:

- Ponemos el pollo encima del vermicelli y decoramos con cebollino y sésamo blanco.



uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 4 raciones.

Temperatura del plato: Templado.

Material necesario: cacerola, cuchillo cocinero y espátula.

Dificultad



Tiempo



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



Contramuslo de pollo al ketchup

Ingredientes:

- 1 kg de cuartos traseros
- 355 ml de coca cola
- 300 g de ketchup
- 70 g de cebolla
- 70 g de pimientos
- 120 ml de agua
- 15 g de harina de maíz
- Aceite de oliva
- Ajo
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

PASO 1: Salpimentamos el pollo, añadimos tomillo y orégano.

PASO 2: Sofreímos el pimiento, la cebolla, el ajo y los cuartos. Cuando el pollo esté hecho echamos la Coca-Cola, el ketchup y mezclamos. Dejamos que hierva todo junto 5 min.

PASO 3: Mezclamos 2 cucharadas de harina de maíz en 8 cucharadas de agua y la añadimos al pollo. Con el fuego bajo, dejamos que la salsa llegue a ebullición durante un par de minutos y quitamos la cacerola del fuego.

Emplatado y observaciones:

- A la hora de emplatar utilizamos un contramuslo y lo bañamos con salsa suficiente.

