

Pollo a la Sartén



3648 KCAL



6 PORCIONES



\$140.92



45 MINUTOS

Ingredientes

- 1 pollo entero
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal de Colima y pimienta negra recién molida

Para la salsa

- 1 echalote finamente picado
- ½ cucharadita de chile de árbol picado
- ¼ de taza de vino blanco
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ de taza de perejil picado

Para la guarnición

- 2 tazas de espinaca baby
- 10 papas cambray

Utensilios

- Tijeras de cocina
- 2 sartenes grandes
- Papel aluminio
- Platón grande para servir un pollo entero
- Tabla para picar

Preparación

1. Precalienta el horno a 250° C.
2. Coloca el pollo entero con la pechuga hacia abajo.
3. Con las tijeras de cocina corta ambos lados de la espalda del pollo para retirar el hueso por completo.
4. Abre el pollo y límpialo perfectamente.
5. Con ayuda de un cuchillo o con las mismas tijeras, retira (desde el interior) el hueso que está entre las pechugas, ten cuidado de no perforar la piel.
6. Fractura el esternón del pollo para aplanarlo.
7. Salpimenta el pollo por dentro.
8. Calienta el sartén.
9. Agrega dos cucharadas de aceite.
10. Coloca el pollo entero con la piel hacia abajo, presionando para que la piel esté en contacto con el fondo del sartén.
11. Tapa el pollo con papel aluminio y mete al horno a 250° C por 30 minutos.

Para la guarnición

1. Cocina las papas cambray en agua con sal. Escúrrelas, aplástalas un poco con el cuchillo y resérvalas.
2. Al terminar de cocinar el pollo sácalo del sartén y resérvalo.
3. En el mismo sartén del pollo coloca las papas y mantén al fuego por 2 minutos
4. Añade el echalote y cocina por 1 minuto.
5. Añade el vino y deja reducir.
6. Agrega el chile, el perejil, la mantequilla y finalmente el limón. Espera 1 minuto para añadir cada ingrediente y mezcla cada vez.
7. Apaga del fuego y añade las espinacas.
8. Rectifica el sazón.
9. Sirve bien caliente en el platón con el pollo o coloca el pollo en el sartén con la guarnición alrededor y llévalo a la mesa.

Fotografía: José Luis Sandoval

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

