Buenas… me he propuesto en esta época rara, difícil, hacer un pequeño "gastromanual" para las empresas con las que colaboro y así ocupar nuestro tiempo. No parar de trabajar nuestras cabezas y ayudar a las personas, que ahora tiene que cocinar todos los días en casa, cuando habitualmente no lo hacen y no están acostumbradas. **#noparomepreparo**

Si os parece vamos a empezar con unos pequeños consejos a la hora de ir a comprar.

Luego en cada receta y con los productos que hemos comprado o podemos tener en casa, vamos a hacer además de la receta, algún apartado como trucos y consejos para ser los mejores chefs y vocabulario de esos que usamos los cocineros y a veces os resultan raros al verlo en recetas. Como tenemos tiempo veréis que me enrollo un poco más de lo que normal, así aprendemos todos.

Además de por este medio, os recuerdo que podéis seguir todo esto en mis redes sociales.

Caco Galmés @cacocinas @cacocinas

Y siempre en: http://www.cacocinas.com/noparomepreparo/

LA COMPRA:

Tenemos que salir lo menos posible de casa, así que optimicemos y pensemos en esas cosas que nunca nos pueden faltar para poder abrir un armario y/o frigorífico y que se nos ocurran unas cuantas recetas.

Verduras: Nunca, repito nunca puede faltar en mi cocina ajos y cebollas. Esto es fundamental para cualquier cosa y duran.

Verduras, para hacer sofritos, base también de la cocina y el sabor de cualquier guiso. Estamos hablando de pimientos rojo y verde y tomates básicamente. El tomate lo podemos meter en el apartado de lateo o aprovechar los que se nos vayan poniendo maduros. Y por supuesto las patatas que tanta hambre han quitado.

Proteína animal: pollo, pescados, carne, marisco… Esto si lo podemos tener fresco, mejor que mejor. siempre podremos congelarlo.

Armario de la cocina: Este es el típico donde debemos tener arroz, pasta corta y larga, fideos, legumbres, harina… En este mío también hay vinagres, especias (pimienta, orégano, tomillo, nuez moscada...) y cosas secas. Con esto me refiero además de las especias a unas ñoras, laurel, alguna guindilla, pimentones, azafrán, curry…. Cosas que nos ayudaran siempre a dar sabor y duran una vida.

Armario de la despensa: lateo, conservas… Tanto de legumbres: garbanzo, judías, pochas…como de "pescado": bonito, caballa, melva, mejillones, berberechos, almejas, chipirones o vegetales. A mí nunca me

faltan piparrak para una buena gilda, algún alga, guisantes, habas, espárragos…. Esto es subsistencia, y os voy a enseñar hacer más de una cosa con ellas y sus caldos.

Salsa y cosas: para mí la soja, la salsa Perrins, un bote de kétchup, de mayonesa y alguna cosa así siempre me ayuda. Podéis ser más finos y si os gusta fusionar el tema oriental, tener shirasha, teriyaki, miso…

Otra cosa fundamental en la compra es unas cervecitas, vino y si os gusta algún refresco para el aperitivo mientras cocinamos. Los vinos de Jerez son ideales para cocinar también y duran mucho.

Imprescindible también. Buen aceite de oliva virgen extra y huevos.

PRIMER RETO:

Lo vamos a llamar **#1pollo1semana.** El otro día fui a comprar y estaba toda la parte de productos frescos esquilmada, solo encontré el ultimo pollo "fresco" que quedaba y me propuse un reto para así compartirlo.

Vamos a hacer 8-9 recetas si no logramos más, con un pollo y cosas que tengamos (o deberíamos tener) por el frigorífico y los armarios.

- El caldo.
- Arroz con pollo y verduras.
- Escabeche: una ensalada y algunas cosas más que os sorprenderán.
- Sopa o Ramen. (ya veremos)
- Croquetas
- Uno o dos guisos
- Un asado
- Etc…

¿Comenzamos?

@cacocinas

#1pollo1semana

LO PRIMERO: "EL CALDO"

Base de infinidad de platos. Probablemente un sofrito y un buen caldo sean la base de la cocina, para todo.
Vamos a hacer un caldo muy versátil para muchas cosas que veremos estos días.

Ingredientes:
1 pollo.
Verduras: las que pilléis. Ajo y cebolla nunca debe faltar en cualquier cocina. Aparte, tenía el típico paquete de preparado para caldo, que tenía un muslo y un trozo de carcasa de pollo y verduras: zanahorias, nabo, apio, repollo.
5 tomates Cherry maduros que habia por ahí….
Aceite de oliva virgen extra, Óleo Quirós.
Sal.

Preparación:

Hemos despiezado el pollo, yo porque soy friki y me encanta (en mis redes tenéis la historia del porqué) y aquí vamos a usar la carcasa y las alas además del muslo que venía en el paquete. (Aprovecharemos para unas coquetas, lasaña o canelones)

Activar nuestro horno con la función bóveda/solera. Arriba y abajo. A 200º C y dejamos que se precaliente.
En una fuente ponemos 3 dientes de ajos chafados y una cebolla troceada toscamente. Lo que teníamos de pollo (la carcasa, el muslo y las alitas)
Regamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y ponemos un punto de sal. Removemos muy bien para que se impregne todo del aceite y la sal y así se dore bien (fundamental).
Introducimos la bandeja y asamos durante aproximadamente una hora, hasta que veamos que está dorado. No quemado.

Cuando vaya a estar, en una olla con una cucharada de aceite, doramos otros dos dientes de ajos chafados y una cebolla pequeña troceada. Añadimos la zanahoria.

Volcamos lo que teníamos en la bandeja de horno y desglasamos lo que se ha quedado en la bandeja pegado con un poco de Jerez, recuperando ese jugo, eso es sabor puro.
Ponemos 3-4 litros de agua y agregamos el resto de las verduras en crudo y punto de sal.
Dejamos cocer 3 horas semi tapado para que evapore y se concentren los sabores. Probamos.
Filtramos y tenemos un buen caldo. Reservamos las verduras y el pollo. Y… a disfrutar.

Los consejos/trucos:

Interesante el asar las cosas en el horno para que el caldo tome más sabor y color.
Casi fundamental regar con un buen aceite de oliva antes de hornear para que se pegue bien la sal y Adquira un dorado más uniforme.

Vocabulario:

Desglasar: Se trata de recuperar el sabor que tenemos en el fondo de una sartén, cazuela o bandeja con algún medio húmedo. Suele hacerse con líquido y normalmente con alcoholes (vino, coñac...) Pero como vais a ver estos días también con la humedad de la verdura.

@cacocinas

#1pollo1semana

"EL ARROZ": arroz con pollo y verduras.

Ese rico arroz que a todo el mundo nos gusta y al que muchas personas tienen miedo. "Es que no me sale bien" "es que se me pasa" "no le doy el punto", cuantas veces he escuchado estas frases.

La base de cualquier arroz ya sea seco, meloso, caldoso... son dos cosas: un sofrito y un caldo.
Lo Segundo ya lo tenemos de ayer, así que hoy vamos a aprender a hacer un buen sofrito para cualquier arroz.
Os voy a contar además como acabar un arroz seco en paella en casa. Siempre tenemos problemas en la inducción, tener que estar moviéndolo o girándolo porque no se hace por todos lados por igual. Pues un truco buenísimo es acabarlo en el horno. Ahora veréis.

Ingredientes:

1/4 trasero de pollo.
80 gr de arroz por persona.
2 dientes de Ajo.
1 Ñora.
1/2 Pimiento verde.
1/4 Pimiento rojo.
4 trigueros que tenía por ahí...
Una taza de tomate natural triturado.
8-10 hebras de azafrán.
1 cucharadita de pimentón agridulce.
Nuestro caldo de pollo.
Aceite de oliva virgen extra Óleo Quirós.
Sal y pimienta.

Preparación:

Comenzamos precalentando nuestro horno con la función arriba/abajo o bóveda/solera a 200°C ponemos la rejilla dada la vuelta en el suelo del horno.

En una paella o sartén amplia apta y que entre en el horno, ponemos 4-5 cucharadas de aceite.
Salpimentarnos el pollo cortado en trocitos y lo doramos bien, reservamos.
Comencemos el sofrito: ponemos los dientes de ajo picados en dados y la ñora sin pepitas y partida en trozos con la mano, cuando el ajo empiece a coger color, añadimos los pimientos y un punto de sal. Rehogamos 5-6 minutos. Añadimos los trigueros y el pollo reservado con el jugo que ha soltado y sofreímos 3 minutos más.
Hacemos un hueco en el centro y sobre el aceite ponemos las hebras de azafrán y el pimentón.
Removemos para que no se queme y añadimos el tomate con su punto de sal.

@cacocinas

Hay que dejar que reduzca y pierda toda el agua. Esta reducción, está especie de compota que nos queda es el secreto de un buen sofrito. La humedad del tomate además nos ha ayudado a desglasar y recoger todos los sabores que había en el fondo de la paella.
Aquí si quisiéramos, podríamos parar tapando para que no se reseque y luego arrancar desde aquí el arroz y en 20 minutos podríamos tener la comida. (Truquito para tomarse el aperitivo tranquilamente y luego cuando queramos comer, sin atropellos). Vamos a continuar, que teníamos el horno encendido... jejeje.
Ponemos el arroz haciendo una cruz. Medir los 80 gr de arroz por persona con una taza o vaso. Es una taza de café cortado más o menos. Rehogamos un minuto el arroz para que se empape de todo el sofrito, la grasa del aceite... esto hará que luego el grano nos quede más suelto.
Mojamos con el caldo caliente. Al hacerlo en el horno 2,5 partes de caldo por cada 1 de arroz (de ahí medir con la taza). Removemos un poco para repartir bien el arroz y el pollo por toda la superficie.

Cuando empiece a hervir, probamos y nos vamos para el horno y ponemos la paella sobre la rejilla que estaba abajo del todo.
Cerramos, bajamos a 190°C y 14-15 minutos más 5 de reposo fuera del horno tapado con un paño fino de algodón limpio, tienen la culpa de comernos un riquísimo y baratísimo arroz. Y… a disfrutar.

@cacocinas

Los consejos/trucos:

El sofrito: perdonad que insista. Hay que dejar sofreír bien, que reduzca mucho y se compote.
Acabar el arroz en el horno: conseguimos que cueza por todos lados a la vez y quedará perfectamente cocinado.
Conocer el arroz que usamos es fundamental. Para aprender y más permisivo a la hora de cocinar, usar una variedad bomba bueno.

#1pollo1semana

"EL ESCABECHE"

Ese plato que a mucha gente nos encanta y que no todo el mundo se atreve a hacer… este verano pasado me he hecho un "máster" en escabeches, ya que me apasiona y quería cogerle el punto. Llamé a todos los cocineros/amigos que son expertos en la materia y me quedé con sus ideas. Estuve leyendo libros, sobre todo antiguos. Y pruebas, pruebas, pruebas… Creo que este es el más rico para una pechuga de pollo. Y es fácil, ya que es como la repostería, con todo medido.
Además de poder comérnoslo así, tal cual, en estos días lo usaremos para hacer cositas. Desde lo más básico, una ensalada a…. ¡¡Sorpresa!!

Ingredientes:

Las pechugas del pollo.
1 cebolla.
2 zanahorias.
4 dientes de ajo.
1 vaso de nuestro **caldo de pollo**.
1 vaso de vino blanco. Yo manzanilla o fino.
½ vaso de vinagre. Del peor que veáis en el super. El más barato.
¼ vaso de aceite de oliva virgen extra, si tenéis cornicabra Óleo Quirós.
2 hojas de laurel.
2 clavos de olor.
10-15 granos de pimientas.
1 cucharadita de curry.

Preparación:

En una cazuela ponemos la mitad del aceite y a fuego vivo, doramos bien las pechugas salpimentadas. Mientras vamos cortando la cebolla en juliana, la zanahoria en rodajas y chafando los ajos. Cuando la pechuga este bien dorada por todos lados. "Para culturizarnos" reacción de Maillard, también fundamental en la cocina. Esta es una de las bases más importantes de este plato. De esta reacción y de este fondo de la cazuela es de donde recuperaremos el sabor de cualquier escabeche.

@cacocina

Cuando empecé a cocinar, una de las primeras cosas que descubrí, es que en el fondo de las cazuelas se fraguan los sabores. ¿Veis este fondo? Ahí está ese sabor. Pero ojo, cuidado que esto no se queme, bajar un poco el fuego cuando se esté dorando, sacamos el pollo a un plato y reservamos.

Añadimos el resto del aceite y rehogamos bien las verduras con su punto de sal, con la humedad de la verdura desglasaremos (ya me lo habéis oído en todas las recetas anteriores, veis que para mí es importante). Como podéis observar, en la imagen hemos recuperado todo lo que había, hemos desglasado. Pasados unos minutos que la verdura esté caída, añadimos las especias. Laurel, pimientas, clavo, curry.

Volvemos a agregar las pechugas que teníamos reservadas con el líquido que han soltado, ponemos el vino y dejamos que evapore el alcohol. Mojamos con el vinagre y el caldo.

Cocinar 7-8 minutos a fuego suave, probamos. Apagamos y dejamos reposar hasta el día siguiente. Una vez frio introducimos en nuestro frigorífico. Y… a disfrutar.

Los consejos/trucos:

Cuando dejéis reposar poned la tapa de la cazuela debajo de la olla para que quede inclinada y la pechuga completamente sumergida en el escabeche.

Marcar bien la pechuga sin que se queme en el fondo para recuperar ese sabor.

Vocabulario:

@cacocin

Desglasar: Se trata de recuperar el sabor que tenemos en el fondo de una sartén, cazuela o bandeja con algún medio húmedo. Suele hacerse con líquido y normalmente con alcoholes (coñac, vino...). Pero también con la humedad de la verdura.

La reacción de Maillard: es un complejo conjunto de reacciones químicas producidas entre las proteínas y azúcares presentes en los alimentos cuando éstos se calientan, técnicamente la reacción de Maillard es la glicación no enzimática de las proteínas, es decir, una modificación proteínica que se produce por el cambio químico de los aminoácidos que las constituyen. Esos colores dorados, marrones que se producen por la reacción del calor del producto en un plancha o sartén.

#1pollo1semana

"LAS CROQUETAS": de pollo y presa de cerdo Ibérico curada.

Vamos a intentar enseñaros a hacer unas ricas y cremosas croquetas. A mí me parece super fácil, será porque he hecho muchas, pero con todos los amigos que hablo cuando las prueban, dicen que a ellos se le resisten.
Aquí pone con presa ibérica, os dije cuando empezamos este reto que era con "lo que teníamos por casa" yo abrí la nevera y vi esta presa y dije pues guay… y así fue. Pero puede ser jamón, beicon, queso, espinacas… o simplemente con el pollo, porque os voy a enseñar a sacar sabor a la hora de hacer una croqueta.
Yo siempre busco el sabor antes de poner el ingrediente del que la hagamos. Por ejemplo: las de jamón, infusiono huesos de jamón Ibérico con la leche con las que las voy a hacer. Ya sabrán a jamón antes de ponerle al final un poco picado.
En el caso de estas de pollo vamos a hacer la bechamel con mitad caldo, mitad leche y vamos a reducir al máximo una parte de nuestro caldo de pollo para agregárselo al final. Lo demás que echéis, será "un relleno".

Ingredientes:

75 gr mantequilla.
½ cebolla.
75 gr harina.
600 ml leche entera.
400 ml **caldo pollo**.
200 gr del **pollo y las verduras del caldo** picado.
50 gr de presa de lomo Ibérico curada de nuestros amigos Hnos. Mata.
Una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
Sal, pimienta y nuez moscada.

Para el rebozado:
Pan rallado (que ahora os cuento el invento).
2 huevos.

Para freír:
Abundante aceite de oliva virgen extra coupage de Óleo Quirós.

Preparación:

Comenzamos la receta armándonos con una varilla y una cuchara de palo (sobre toda la primera va a ser un gran aliado).
Hay dos maneras de hacer croquetas. La fácil y la buena. Yo, por supuesto, me quedo con la buena que es trabajar bien nuestra bechamel.
La fácil, que es la que usan muchos restaurantes es hacer la roux, calentar la leche y tirarle toda la leche de golpe caliente y mover hasta que cojan cuerpo. 5 minutos. Son esas croquetas duras, secas que no molan.
Vamos con la nuestra.
En un cazo ponemos el caldo de pollo a fuego fuerte a reducir.
Comenzamos con la roux (base de toda bechamel que se preste). Os cuento, en una cazuela amplia ponemos la mantequilla y el aceite, cuando se esté empezando a fundir añadimos la cebolla picada en

brunoise fina. Dejamos que se poche en la mantequilla sin que coja color, siempre a fuego medio, agregamos la harina y rehogamos bien para que no sepa luego a crudo.

Ahora vamos añadiendo la leche fría o del tiempo, poco a poco, sin parar de mover con la varilla, al principio os dará la sensación como que se hacen grumos, no os asustéis. Cuando vayáis echando leche, si no paráis de mover con la temperatura se irá fundiendo la roux y se ira convirtiendo en bechamel. De verdad, no os asustéis y no paréis, veréis que al tercer chorro de leche que echéis pasan todos los miedos.

Seguimos así, vamos a estar desde que encendisteis el fuego, hasta que acabemos 1 hora de reloj “paciencia”. De vez en cuando y cuando ya llevéis más de la mitad de la leche podéis añadir un cucharon del caldo y punto de pimienta, sal y nuez moscada. Pero ojo, al menos 200 ml tenéis que reservarlos hasta que se haga un jugo de 3-4 cucharadas. Que esté muy muy reducido, esto potenciará el sabor.

Cuando hayamos añadido ya toda la leche y ese jugo, ponemos el pollo, un poco de la verdura que teníamos del caldo picada y la presa en dados pequeños.

Dejamos cocer unos minutos más, rectificamos de sal, pimienta, nuez moscada si fuera necesario, cocinamos hasta que veamos que tiene el cuerpo suficiente como para poder liarlas. Yo esto lo veo cuando hago una línea con la varilla en el centro de la cazuela y tarda un poco en cerrarse, le cueste un poco volver a la posición inicial, o cuando se despega de los bordes de la cazuela.

Ponemos en una manga y dejamos enfriar. Después a la nevera hasta el día siguiente.

Para liarlas: batimos los huevos bien y dejemos que se quite la espuma (así luego el rebozado quedará más fino).

Ponemos en una bandeja el pan rallado, hacemos un corte en la punta de la manga del grosor que queramos las croquetas y hacemos churros sobre el pan rallado. Meneamos la bandeja para que se impregnen los churros con el pan y cortamos con una tijera porciones del tamaño que más nos guste. Pasamos también las puntas donde hemos cortado por el pan y damos un poco de forma. De ahí al huevo, con un tenedor escurrimos y otra vez al pan rallado. Impregnamos bien, repasamos la forma y a reservar para freírlas.

Para freír: calentamos abundante cantidad de aceite, si tenéis y usáis freidora, perfecto (os la recomiendo) un día podría daros una tesis al respecto. Sino en un cazo o sartén con mucho aceite (que floten). Cuando el aceite este bien caliente freímos de pocas en pocas para que no baje la temperatura y se puedan abran. Flipad con el sabor y la cremosidad de estas croquetas. Y… a disfrutar.

Los consejos/trucos:

El pan rallado: no tenía pan rallado, pero tenía una barra del día anterior con semillas, no estaba muy dura. Encendí el horno 70º C para secar el pan hasta que se ponga duro. Luego triturar con una picadora.

Manga para liar las croquetas: Es mucho más cómodo y practico dejar enfriar la bechamel de las croquetas en una manga. Primeramente, no se crea esa costra seca cuando las enfriamos en una bandeja. Y después te manchas muchísimo menos las manos con la forma que hemos contado en la receta.

@cacocinas

Vocabulario:

Roux: Un roux es la mezcla de harina y grasa que se usa para ligar muchas de las salsas básicas: salsa bechamel, salsa española, salsa velouté y otras preparaciones.

Brunoise: Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados sobre una tabla de cortar. Puede elaborarse con una enorme variedad de vegetales o verduras como zanahoria, cebolla, ajo, nabo, pimiento etc.

Caída: se dice que una verdura o una cebolla esta "caída" cuando está transparente, ha perdido la dureza, está pochando.

Cuerpo: cuando una salsa, bechamel, etc.… ha ligado y está con textura apropiada.

Liar: "Liar croquetas" es dar la forma y rebozar pasando por harina o pan rallado, huevo, pan rallado.

#1pollo1semana

EL GUISO: pochas con pulpo y pollo.

El que me conoce sabe que adoro los mares y montañas en la cocina, esas combinaciones de tierra y mar en los guisos. Bien es verdad que este guiso iba a ser de pollo, pero dijimos que íbamos a cocinar con un pollo y lo que tuviéramos por casa. Abrí la nevera para sacar las verduras y vi este blíster de pulpo que tenía por ahí haciéndome ojitos. Y dije: ¡¡ toma ya!! Que guisote me voy a marcar.

Ingredientes:

1 bote de pochas. Si la tuviéramos frescas o congeladas…
2 patas de pulpo.
Pollo picado del que nos sobro de hacer el caldo.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
½ pimiento verde (el que nos sobro del arroz).
¼ pimiento rojo (ídem).
150 ml de tomate triturado (más ídem).
400 ml aprox. **Caldo de pollo**.
1 noña o pimiento choricero si tenéis.
1 hoja de laurel.
Aceite de oliva virgen extra Óleo Quirós.
Sal y pimienta.

Preparación:

Repetimos los que creo que son los conceptos básicos de una buena cocina para que nuestros cocinados sean diferentes y por favor, grabarlo a fuego en la mente. *En el fondo de las cazuelas se fraguan los sabores**, la base de la cocina son:** el producto principal y fundamental, siempre apoyados por un sofrito o base y un caldo*. Aquí lo vais a volver a ver.

En una cazuela ponemos dos cucharadas de aceite de oliva a fuego vivo y marcamos el pulpo. Cuando este dorado reservamos.
Añadimos un poco más de aceite y doramos el ajo y la ñora para perfumar el aceite. Luego os enseño un truco para que no se queme la base que había dejado el pulpo mientras se dora el ajo.
Añadimos la cebolla y los pimientos picados en brunoise y rehogamos unos 15-20 minutos, poniendo un punto de sal y pimienta. La humedad hará que nos desglase y recuperar así el sabor del pulpo.
Añadimos el tomate, la hoja de laurel y dejamos cocinar hasta que pierda toda el agua. El sofrito tiene que quedar con textura como de mermelada.
El siguiente paso es lavar muy bien con agua fría nuestras pochas, para ello las echamos en un escurridor y ponemos bajo el chorro del grifo con agua fría, hasta que dejen de soltar espuma.
Agregamos al sofrito el pulpo con el líquido que ha soltado, el pollo que nos quedaba desmigado y las pochas. Removemos con mucho cuidado de no romper las pochas y cubrimos con el caldo. No echéis todo de golpe. Cubrir lo justo y si luego tienes que añadir, lo hacéis.
Queremos que nos queden cremosas y no una sopa. Ya nunca meter

la cuchara, menear haciendo círculos la cazuela. Pilpileando le llamamos los cocineros.
Dejamos cocer 10 minutos. Probamos y rectificamos de sal si fuera necesario.
Como todos los guisos, estará mejor de un día para otro. Y… a disfrutar.

Los consejos/trucos:

Para que no se nos queme la marca del pulpo mientras perfumamos el aceite con el ajo y la ñora. Inclinad la cazuela en el fuego llevando todo el aceite a un borde que está apoyado para que flote el ajo en el aceite, como en la foto. Así se perfuma mucho más y no se nos quema ese sabor a pulpo del fondo que queremos recuperar.

Vocabulario:

Marcar: sellar, dorar un producto con una grasa.

@cacocinas

#1pollo1semana
USOS DEL ESCABECHE: huevos rotos con pollo en escabeche.

Mi cabeza y mis pensamientos: todos los años vamos una o dos veces a ver a nuestros amigos Hnos. Mata a Mirabel, pequeño pueblo extremeño cerca de Plasencia. Allí cargamos de jamones, embutidos, carne de cerdo Ibérico… Después de las compras, siempre picamos algo en el Fito bar, el bar de Fidel y Tomas. Allí los domingos después de misa, ponen de aperitivo un huevo frito con pimentón y vinagre de pitarra. Pues acordándome de todo esto me dije… pues el escabeche con el pollo, la cebollita y la zanahoria, le tiene que increíble. Vamos a ello.

Ingredientes:

Pollo en escabeche con sus verduras.
Patatas para freir.
Huevos camperos.
Sal.
Aceite de oliva Virgen Extra, Picual Óleo Quirós.
Aceite de oliva Virgen Extra, Coupage Óleo Quirós.

Preparación:

Me la iba a ahorras. Pero os voy a contar mi truco para freír bien los huevos y las patatas.
Pelamos las patatas, las picamos en bastones y las ponemos en un cuenco con agua fría y sal gruesa (estas no eran muy buenas).
Loncheamos media pechuga del pollo y separamos las verduras de las pimientas y el jugo.
En una freidora, o sartén con abundante aceite de oliva virgen extra. Freímos las patatas cuando el aceite este a 180-190º C.
Ponemos otra sartén con bastante aceite también, si tenéis picual, ¡¡mola!! Cuando el aceite vaya a empezar a humear, cascamos el huevo, y lo dejamos sin tocar. Echamos un poco de aceite con la espumadera y retiramos a papel absorbente.
Colocamos las patatas bien escurridas y con un poco más de sal fina en el plato. Disponemos sobre ellas las verduras y el pollo, acabamos con los huevos.
Ya en la mesa. Recogemos con una cuchara las yemas (como veis en la foto) y repartimos por todos lados.
Luego rompemos los huevos y…. a disfrutar.

#1pollo1semana
USOS DEL ESCABECHE: ensalada de pollo en escabeche y anchoas.

Estaba claro que esta iba a caer. Si tienes un pollo en escabeche en tus manos, una ensalada siempre se hace. Aquí cabe todo, si abrimos la nevera o el armario de la despensa veremos muchos ingredientes que nos apetecerá meter y que irán muy bien a nuestra ensalada. Vuelvo a mis queridos mares y montañas con la anchoa. A algunos he visto en redes sociales que os choca, pero si tenéis una anchoa buena como estas que me traen mis amigos Cuco y Menchu del Mordisco, veréis que la salinidad de esa anchoa le va de locura al escabeche. Poco que explicar, yo le he hecho muy simple, pero dejar rienda suelta a vuestra imaginación. Los frutos secos le irían muy bien, pero no tenía.

Ingredientes:

Pechuga de pollo en escabeche con sus verduras.
Anchoas de Santoña.
Lechugas.
Sal.
Aceite de oliva Virgen Extra, Arbequina Óleo Quirós.

Preparación:

De primero de cocina, ideal para que la hagan los niños de la casa (y así la coman).
Loncheamos las pechugas. Quitamos las bolas de pimienta y clavo que puedan tener la cebolla y la zanahoria, reservamos el líquido del escabeche.
Hacemos una vinagreta con mitad del jugo del escabeche, mitad de aceite y la sal. Lo ideal es emulsionar en un biberón de cocina para que nos quede "una crema". Si no, lo intentaremos con una varilla.
Lavamos, secamos y troceamos la lechuga, la ponemos en la ensaladera y ponemos un poco de la vinagreta, mezclamos bien. Colocamos las lonchas de pechuga y encima la cebolla y zanahoria. Añadimos un poco mas de vinagreta. Coronamos con las anchoas y… a disfrutar…

Los consejos/trucos:

Hacer las vinagretas en un biberón de cocina: quedan mucho mas emulsionadas y cremosas. Así se aliñan mucho mejor las ensaladas. Podéis poner el aceite, el vinagre, la sal, pimienta, hierbas… y nos quedarán perfectamente mezcladas.
Vinagreta clásica: 3 partes de aceite – 1 de vinagre – sal.

Vocabulario:
Emulsionar: Una emulsión es una mezcla de dos líquidos con distintas densidades de manera más o menos homogénea. Un líquido es dispersado en otro. Muchas emulsiones son de aceite/agua.

1pollo1semana
USOS DEL ESCABECHE: ensaladilla gaditana de pollo en escabeche

Primero voy a explicarme: gaditana, porque mi ensaladilla "rusa" es muy como en esta zona de España, con la patata y la verdura muy integrada. Mi ensaladilla "rusa normal" tiene cinco ingredientes y dos trucos. Esta es un poco distinta. Patata cocida, zanahoria que la aso y no la cuezo para que concentre mas sus azucares y le da un toque de gracia, mayonesa, bonito o gambas y el otro truco, un poco de cebolleta hiper picada para que le de frescor. Bueno, venga, tiene alguno más. Un poco de aceite, unas gotas de limón o vinagre y sal a la patata antes de la mayonesa.

Vamos con esta.

Ingredientes:

Pechuga de pollo en escabeche.
Zanahoria y cebolla del escabeche.
Jugo del escabeche.
Patata para cocer.
2 huevos.
Colines, piquitos, regañás…
Aceite de oliva Virgen Extra, Arbequina Óleo Quirós.

Preparación:

Comenzamos cociendo las patatas. Mientras, picamos toda la zanahoria que nos quede del escabeche en brunoise fina. Hacemos lo mismo con un poco de la cebolla, sin abusar. Hacemos dados con la pechuga de pollo y reservamos todo esto.
Cocemos un huevo.

Hacemos una mayonesa con aceite de oliva: os explico cómo la hago yo por si tenéis miedo de que se os corte. En el vaso de la batidora casco el huevo, pongo un vaso de aceite (en este caso de oliva porque quiero que sepa y quede dura), un pellizco de sal y unas gotas de vinagre o Limón. Meto la batidora hasta el fondo y turbino a tope, sin moverla. Cuando veáis que esta emulsionando, vais girando despacio hacia uno y otro lado para que vaya entrando mas aceite en la emulsión. Así hasta que ya este casi hecha y podáis subir y bajar. Cuando esté montada y sin parar de batir vamos añadiendo jugo del escabeche al gusto.
Pelamos y picamos fina o rallamos la patata en un cuenco, agregamos la cebolla, la zanahoria, el pollo y la clara del huevo que también picaremos antes. Un punto de sal y vamos mezclando y trabajando con la mayonesa hasta que nos quede bien integrada y cremosa. Acabamos con otra cucharada de mayonesa, rallando la yema del huevo cocido por encima y poniendo unos piquitos. Y… a disfrutar.

1pollo1semana
EL ASADO: pollo asado con patatas Laura

Creo que a nadie le voy a enseñar a asar un pollo y unas patatas. Pero si mostraros esta forma de hacer las patatas. Me enseño mi amiga Laura, murciana y nos encantan, de ahí llamarse así siempre en casa.

Trucos aquí pocos. A no ser que tengáis un horno como el mío con función vapor del grupo Electrolux. Donde lo asariamos con un 25% vapor para conseguir un asado perfecto. Crujiente por fuera y jugoso por dentro.

Ingredientes:

El cuatro de pollo que nos quedaba.
4-5 patatas
Aceite de oliva Virgen Extra, Picual Óleo Quirós
Sal y pimienta.

Preparación:

Como decía antes, el único secreto es como cortar las patatas, regarlas bien entre los cortes con aceite, sal y pimienta y frotarlas contra la bandeja de horno.
Encendemos el horno con la función bóveda/solera – arriba/abajo a 200º C. Si tenéis vapor con 25% vapor a 190ºC.
Pelamos las patatas y hacemos cortes en forma de rejilla, en los dos sentidos, haciendo cruces.
Abrimos un poco los cortes con los dedos como veis en la foto y ponemos sal, pimienta y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Frotar esta parte en la bandeja de horno, un poco mas de sal, pimienta y aceite por encima y las dejáis.
Frotamos el pollo con un poco de aceite, sal y pimienta y ponemos tambien en la bandeja del horno.
Horneamos entre 1:00 – 1:30 horas hasta que veais bien dorado (mirad la foto es el punto). Super crujientes y asadas por dentro, riquisimas, Y… a disfrutar.

Bueno… Y hasta aquí **#1pollo1semana** con 9 recetas y muchos días para disfrutarlas. Me ha faltado por hacer y aun tengo caldo que he congelado, una sopa o un ramen, pero otro día será, porque no tengo los ingredientes. Espero que os haya gustado.
El próximo reto será….

@cacocinas