

20 recetas con pollo




*Recetas
Comidas*
.com



jamoncitos de pollo al cava

ingredientes:

4 jamoncitos de pollo
500ml de cava semiseco
100g de champiñones
1 zanahoria
2 ajos
1/2 cebolla
1 cucharada sopera de harina

4 ciruelas pasas
perejil
sal
aceite de oliva
pimienta negra
1 vaso de agua



preparación:

Salpimentamos los **jamoncitos de pollo**. Añadimos un chorrito de aceite en una sartén y dejamos que se doren durante **4-5 minutos**. Reservamos.

En esa misma sartén pochamos la cebolla cortada muy fina, la zanahoria troceada y los champiñones y ajos en láminas durante **5 minutos** más. Ahora añadimos la harina y la cocinamos durante un minuto más.

Seguidamente añadimos el cava junto a un vaso de agua hasta cubrir los jamoncitos. Añadimos las ciruelas y el perejil fresco troceado. Dejamos que cueza nuestro guiso **durante unas 2 horas**, 15 minutos en olla rápida.

consejo:

Os recomiendo que hagáis este guiso a **fuego lento**, el cava tarda en coger el sabor y cuanto más tiempo cueza mejor sabrá.



ensalada de pollo a la vinagreta de mango

ingredientes:

200g de pechuga de pollo
1 mango
lechuga
rúcula
tomates cherry

aceite de oliva
vinagre
sal
pan rallado
huevo



preparación:

Empezaremos preparando la **vinagreta de mango**. Pelamos y troceamos 1/2 mango en dados y trituramos con la batidora, seguidamente añadimos **3 cucharadas de vinagre por cada 2 de aceite** hasta llegar a la cantidad deseada y la sazonamos.

Troceamos el pollo, lo pasamos por **huevo y pan rallado**. Preparamos una sartén con aceite y lo freímos, una vez frito lo reservamos.

Añadimos a la ensaladera la lechuga y la rúcula cortada, los tomates cherry por la mitad y la otra mitad del mango en dados.

Por último añadimos el **pollo rebozado** a la ensaladera y añadimos la vinagreta a nuestro gusto.

consejo:

El contraste dulce que nos da el mango en la vinagreta hará que esta ensalada sorprenda a vuestros invitados.



pollo asado en salsa de cítricos

ingredientes:

1/2 pollo
2 limones
2 naranjas
2 limas
1 cebolla morada
2 dientes de ajo
romero

4 ciruelas pasas
1 patata
pimienta negra
aceite
sal
agua

 **120 minutos**
 **2 personas**
 **medio**

preparación:

Pelamos y machacamos los ajos en el mortero. Añadimos un chorrillo de aceite y el romero. Seguimos machacando hasta conseguir una pasta.

Exprimimos **los limones, las naranjas y las limas** y añadimos el zumo al mortero. Mezclamos bien.

Precalentamos el horno a 180°. Salpimentamos el pollo y lo colocamos en la bandeja del horno. Ahora es cuando vertemos sobre él todo el contenido del mortero para que así coja el sabor a cítricos nuestro pollo.

Horneamos durante **30 minutos por cada lado**. Pasado ese tiempo añadimos a la bandeja del horno la cebolla cortada en aros, las patatas laminadas y las ciruelas pasas. Seguramente en este paso sea necesario añadir el vaso de agua, según queráis más o menos espesa la salsa.

Seguidamente hornearémos otros 30 minutos el pollo por cada lado. **Los 5 últimos minutos pondremos el grill** para que nos dore la piel y termine por darle ese toque tan apetecible.

consejo:

Con ayuda de un cuchillo hacéd cortecitos sobre el pollo y cada vez que lo vayáis dando la vuelta id añadiendo salsa por encima para que así esté más jugoso.



brochetas de pollo a la mostaza y miel

ingredientes:

2 pechugas enteras
1 calabacín pequeño
tomatitos cherry y kumato
mostaza a la antigua
aceite de oliva

un chorrito de miel
sal



preparación:

Mezclamos en una salsera **2 cucharadas de mostaza** con un buen chorrito de miel. Reservamos.

Cortamos las pechugas en dados, sazonamos e impregnamos con la salsa anterior.

Troceamos en dados el calabacín (**con piel**) y vamos insertando en las brochetas junto a los tomates cherry y las pechugas.

Ponemos a la calentar la parrilla untando sobre ella un poco de aceite. Añadimos las brochetas y dejamos que se cocinen durante **6 minutos por cada lado** a fuego medio.

Para terminar las presentamos y servimos otro poco de salsa sobre ellas.

consejo:

Venden salsa de miel y mostaza pero si no soléis tomarla a menudo os recomiendo que la preparéis vosotros mismos.



fingers de pollo

con crujiente de maíz y salsa bbq

ingredientes:

500g de pechuga de pollo
1 bolsa de kikos
1 huevo
salsa barbacoa
aceite de oliva

sal
pimienta negra



15 minutos



2 personas



fácil

preparación:

Con la ayuda de un mortero vamos **machacando los kikos**. Reservamos.

Cortamos en tiras las pechugas y las salpimentamos.

Pasamos las tiras por el **huevo batido y por los kikos** machacados.

Preparamos la sartén con buena cantidad de aceite y vamos friendo los **fingers de pollo**. Los vamos retirando sobre un plato de cocina con papel absorbente para eliminar el sobrante de aceite.

Servimos los fingers de pollo acompañados de la **salsa barbacoa**.

consejo:

Si ya habéis probado esta receta os recomiendo también empanar las pechugas con copos de maíz.



ensalada de pollo con pasta y salsa rosa

ingredientes:

250g de pechuga de pollo
300g de pasta
pechuga de pavo
1 rodaja de piña
3 palitos de cangrejo
maíz dulce

semillas de amapola (opcional)
aceite de oliva
perejil
ketchup
mahonesa



preparación:

En una cazuela con agua, un chorrito de aceite y sal ponemos a cocer la pasta durante **10 minutos**.

Troceamos las pechugas de pollo en dados pequeños, salpimentamos y las freímos en una sartén **con muy poco aceite**. Cuando empiecen a dorarse las reservamos.

Troceamos la piña, los palitos de cangrejo y la pechuga de pavo.

En un cuenco **mezclamos el ketchup con la mahonesa** para preparar nuestra salsa rosa. Una cucharada de ketchup por cada cucharada de mahonesa.

Por último en una ensaladera añadimos todos los ingredientes y los mezclamos con la salsa rosa. Adornamos con semillas de amapola.

consejo:

Esta ensalada es perfecta para los que comemos en el trabajo cada día, directa al tupper.



rollitos de pollo y bacon en salsa de piquillos

ingredientes:

4 contramuslos deshuesados	harina
4 lonchas de bacon	sal
4 lonchas de jamón serrano	pimienta
1 cebolla	aceite de oliva
pimientos rojos asados en tiras	20cl de brandy



60 minutos



2 personas



fácil

preparación:

Limpiamos los contramuslos y los dejamos lo más estirados y finos que se pueda. Salpimentamos.

Para preparar los rollitos ponemos **una loncha de jamón, una loncha de bacon y una tira de pimiento asado** sobre el pollo. Los enrollamos y pinchamos con un palillo para que no se nos abran al hornear.

Precalentamos el horno a 180°. Pintamos los rollitos con aceite y un chorrillo de brandy. Horneamos durante 45 minutos a 200°.

Para la salsa, en una sartén con un chorrillo de aceite añadimos la cebolla troceada, 4 pimientos asados y 20cl de brandy. Seguidamente añadimos 2 cucharadas de harina y dejamos que espese.

Cuando estén asados los rollitos añadimos a la salsa **el jugo** que han soltado al hornearse. Trituramos la salsa y la reservamos para la presentación.

consejo:

Vigilad el horneado de esta receta, cada horno es diferente, si os pasáis de tiempo **la pechuga quedará muy seca**.



pechugas en salsa con aceitunas

ingredientes:

500g de pechuga de pollo
1 cebolla
1 diente de ajo
1 zanahoria grande
10 aceitunas rellenas
brandy

harina
pimienta negra
colorante
sal
aceite de oliva



preparación:

Salpimentamos los filetes de pechugas de pollo. Preparamos una sartén con un chorrito de aceite y los freímos hasta que se doren. Reservamos.

En esa misma sartén pochamos la cebolla troceada muy fina y la zanahoria y el ajo en láminas. **Cuando empiecen a dorarse** añadimos un vaso de brandy (20cl) y 2 cucharadas de harina junto al colorante y las aceitunas rellenas (al gusto).

Dejamos que la salsa se cocine bien durante **10-15 minutos** y seguidamente añadiremos los filetes de pechuga. Dejamos cocer al menos **30 minutos** más para que queden jugosos.

consejo:

Aunque no os gusten las aceitunas, en este caso la salsa no coge su sabor y mantiene un toque buenísimo, os recomiendo probarlo.



pollo al ajillo

ingredientes:

5 contramuslos deshuesados
1 cabeza de ajos
1 limón
vinagre de manzana
aceite de oliva

perejil
sal
pimienta negra



25 minutos



2 personas



fácil

preparación:

Limpiamos y troceamos los contramuslos. Los salpimentamos.

En una sartén con un chorrito de aceite añadimos los contramuslos, los ajos laminados y el perejil troceado. Vertemos el **zumo de un limón** y dejamos que se haga todo hasta que comience a dorarse el pollo.

Por últimos vamos añadiendo **poco a poco** el vinagre, dejamos que se evapore y vamos añadiendo más a nuestro gusto.

consejo:

No os olvidéis del zumo del limón, es el toque especial en esta receta.



solomillos de pollo en salsa de manzana y frutos secos

ingredientes:

6 solomillos de pollo
1 manzana golden
1/2 cebolla
1 vaso de cerveza
aceite de oliva

sal
pimienta negra
1 cucharada de azúcar
frutos secos



preparación:

Troceamos la cebolla muy fina y pochamos en una sartén con un chorrito de aceite. Seguidamente añadimos la manzana pelada y cortada en dados **durante 5 minutos**.

Vertemos el vaso de cerveza y una cucharada de azúcar. **Dejamos que reduzca** y seguidamente se tritura.

Salpimentamos los solomillos y les cocinamos a la plancha hasta que se doren. Para presentar servimos los solomillos con la salsa y los **frutos secos por encima**.

consejo:

El toque de los frutos secos hará que nuestra salsa tenga una textura diferente.



muslos de pollo a la cerveza y mostaza

ingredientes:

4 muslos de pollo
1 lata de cerveza (33cl)
1/2 calabacín
1/2 pimiento rojo
1/2 cebolla
1 zanahoria

1 cucharada pequeña de mostaza
1 cucharada sopera de harina
1 diente de ajo
sal
pimienta
aceite de oliva

 **100 minutos**
 **2 personas**
 **fácil**

preparación:

Salpimentamos los muslos de pollo y freímos en una sartén con un chorrillo de aceite. **Cuando empiecen a dorarse los reservamos.**

En una sartén con aceite pochamos durante **10 minutos** el calabacín troceado en dados, la cebolla muy fina, la zanahoria en tiras, el pimiento rojo y el ajo en láminas.

En una cazuela añadimos los muslos junto al sofrito. Vertemos la cerveza, añadimos la cucharada de **mostaza antigua** y la cucharada de harina. Dejamos que cueza el guiso durante **1 hora y media.**

consejo:

Pese a que os guste la mostaza no os recomiendo añadir más de una cucharada pequeña o tendrá demasiado sabor en nuestro guiso.



wraps de pollo

ingredientes:

400g de pechuga de pollo
2 tortitas de trigo
1 cebolla
lechuga
2 tomates
rúcula

maíz dulce
salsa de miel y mostaza
sal
pimienta negra
aceite de oliva



20 minutos



2 personas



fácil

preparación:

Cortamos las pechugas de pollo **en tiras**. Las salpimentamos.

En una sartén con un chorrito de aceite freimos el pollo hasta que esté doradito. Reservamos

Ahora en esa misma sartén añadimos la cebolla cortada en juliana sin añadir aceite. Dejamos que se fría bien y **cuando empiece a dorarse la retiramos del fuego**.

Para finalizar ponemos las tortitas de trigo en el plato y rellenamos con la lechuga, la rúcula, el tomate, el maíz, la cebolla frita y el pollo. **Acompañamos de la salsa de miel y mostaza.**

consejo:

Una cena sana y muy fácil de preparar. La salsa de miel y mostaza es opcional aunque... recomendada.



revuelto de pollo con setas shitake

ingredientes:

500g de pechuga de pollo
1 cebolla morada
1/2 calabacín
150g de setas shitake
2 huevos

sal
orégano
aceite de oliva



preparación:

Salpimentamos las pechugas de pollo, las troceamos en dados y **freímos en el wok** con un chorrito de aceite. Reservamos.

En ese mismo aceite ponemos a pochar la cebolla junto al calabacín y las setas.

Mezclamos todos los ingredientes en el wok y seguidamente añadimos 2 huevos para hacer el revuelto, cuando cuajen los huevos lo retiramos del fuego y añadimos orégano por encima.

consejo:

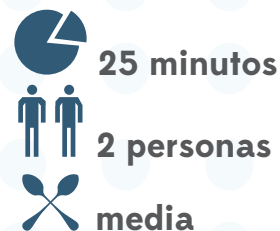
Otra receta idónea para la cena, rápida de preparar y muy sabrosa.



hamburguesita de pollo al curry

ingredientes:

1 pechuga de pollo	curry
1 cebolla morada	pimienta negra
1 corazón de cogollo de lechuga	sal
panecillos	aceite de oliva
2 cucharadas de finas hierbas	1 huevo
salsa de curry y mango	
pan rallado	



preparación:

Trituramos con la picadora la pechuga de pollo y la **ponemos en adobo** mezclándola con sal, pimienta negra, finas hierbas, una cucharada generosa de curry, 1 huevo y dos cucharadas soperas de pan rallado. **Amasamos y dejamos reposar** (si fuese posible 24 horas).

Formamos las hamburguesas y las hacemos a la plancha junto a la cebolla.

Para emplatar colocaremos sobre el pan la lechuga, seguidamente la carne y por último la cebolla, ahí añadiremos la salsa de curry y mango a nuestro gusto.

consejo:

Estas hamburguesas son idóneas para presentar como aperitivo antes de una comida.



pizza de pollo, bacon cebolla, setas y pimientos asados

ingredientes:

1 lámina de masa para pizza
1 pechuga de pollo
setas
4 lonchas de bacon
pimientos asados
tomate frito
1 bolsa de mozzarella rallada

aceite de oliva
1 diente de ajo
1 cucharada pequeña de orégano
1 cucharada pequeña de albahaca
1 cucharada pequeña de pimentón
sal



40 minutos



2 personas



fácil

preparación:

Lo primero será dejar **macerando la pechuga de pollo**, para ello la cortamos en trozos pequeños y reservamos en un bol. En él añadimos un chorro generoso de aceite de oliva, el orégano, el ajo machacado, la albahaca y el pimentón. Lo idóneo sería dejarlo macerar al menos **24 horas**.

Precalentamos el horno a 180°. Estiramos bien la masa, la untamos con tomate frito y añadimos el orégano por encima junto a la mozzarella rallada.

Vamos añadiendo el resto de ingredientes, el bacon, las setas, el pimiento asado en tiras y por último el pollo adobado. Si queréis que la pizza quede **más jugosa** añadimos más mozzarella por encima.

Horneamos a 180° durante 20 minutos. Los 2-3 últimos con el grill activado.

consejo:

El macerado del pollo le da un sabor especial a la pizza por su combinación de especias.



pollo asado al whisky

ingredientes:

1/2 pollo asado
1 vaso de whisky
1 vaso de agua
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 zanahoria

1 patata
1 pastilla de caldo de carne
sal
aceite de oliva



preparación:

Precalentamos el horno a 180°. Salpimentamos el pollo y lo colocamos en la bandeja de hornear.

Troceamos los ajos muy finos y los freímos en la sartén con un poco de aceite. Cuando empiecen a dorarse añadimos el **vaso de whisky y la pastilla de caldo de carne.**

Cuando la salsa reduzca la vertemos sobre el pollo. Ponemos a hornear durante **30 minutos por cada lado.**

Pasado ese tiempo añadimos sobre el pollo la cebolla cortada en juliana, y la zanahoria y patata en láminas.

Por último añadimos el vaso de agua y dejamos hornear durante otros 30 minutos por cada lado. **Los últimos 2-3 minutos con el grill activado** para que nos quede la piel más crujiente.

consejo:

Esta receta nos sirve igualmente para hacer **cualquier tipo de carne**, el sabor que da el whisky es espectacular.



pechugas a la plancha a las finas hierbas y limón

ingredientes:

500g de pechuga de pollo
2 limones
4 cucharaditas de finas hierbas
lechuga
tomates cherry

aceite de oliva
sal



15 minutos



2 personas



fácil

preparación:

Marinamos los filetes de pechuga con el zumo de los 2 limones, las finas hierbas, sal y aceite **durante 24 horas.**

En una sartén sin apenas aceite los freímos y retiramos cuando empiecen a dorarse.

Para acompañar preparamos una pequeña **ensalada con lechuga y tomates cherry.**

consejo:

Receta muy ligera y con mucho sabor, el marinado potencia mucho el sabor del pollo tras varias horas en reposo.



contramuslos de pollo en salsa de pedro ximénez

ingredientes:

4 contramuslos de pollo
20cl de vino Pedro Ximénez
1 cebolla
1/2 pimiento rojo
4 ciruelas pasas

20cl de agua
2 patatas
sal
aceite de oliva



preparación:

Salpimentamos los muslos de pollo y freímos en una sartén con un chorrillo de aceite. **Cuando empiecen a dorarse los reservamos.**

En una sartén con aceite pochamos durante **10 minutos** la cebolla junto al pimiento rojo y las ciruelas pasas.

En una cazuela añadimos los muslos junto al sofrito. Vertemos el **vino Pedro Ximénez** y el vaso de agua. Dejamos que cueza a fuego lento durante **al menos 2 horas** para que nos quede el pollo lo más jugoso posible.

Para acompañar **freiremos las patatas fritas** en dados.

consejo:

Una receta para chuparse los dedos, idónea para cuando queráis sorprender a vuestros seres queridos.



pechugas de pollo al pimentón y vinagre

ingredientes:

500g de pechuga de pollo
4 dientes de ajo
1/2 cebolla
1/2 pimiento rojo
vinagre
pimentón dulce y picante

sal
pimienta negra
perejil
aceite de oliva



preparación:

Troceamos en dados las pechugas de pollo y las salpimentamos.

En una sartén con un chorrito de aceite añadimos el pollo y los ajos laminados, cuando empiecen a dorarse **añadimos 1/2 cucharada de cada tipo de pimentón**, freímos durante 1 minuto más reservamos.

En la misma sartén ponemos a pochar la cebolla y el pimiento rojo, pasados **5 minutos** añadiremos el pollo junto a los ajos.

Por último cuando esté todo bien mezclado **añadimos el vinagre a nuestro gusto** y el perejil por encima, esperamos 2 minutos más y estará listo.

consejo:

Receta muy similar al pollo al ajillo pero con el toque ajoarriero que más nos gusta.



arroz mixto de verduras con pollo y calamares

ingredientes:

2 contramuslos de pollo
1 esqueleto de pollo
150g de calamar limpio
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1 cebolla
1/2 calabacín

200g de judías verdes
1/2kg de arroz bomba
1 zanahoria
1/2 puerro
tomate frito
aceite de oliva
sal



preparación:

Empezamos preparando el caldo de pollo, en una cazuela con 1/2 litro de agua añadimos el esqueleto de pollo, la zanahoria y medio puerro. **Dejamos cocer durante al menos 2 horas.**

Sazonamos los contramuslos, los troceamos y freímos en una sartén con un chorrito de aceite. **Cuando empiecen a dorarse los reservamos.**

En ese mismo aceite salteamos el calamar y lo reservamos junto al pollo.

En una paellera o cazuela pochamos la cebolla y los pimientos troceados en una sartén, cuando estén listos añadimos un chorrito de tomate frito y los calamares con el pollo. Añadimos el arroz y mezclamos bien todo.

Vertemos el caldo hasta tapar el arroz y dejamos cocer **durante 20 minutos.** Si fuese necesario vamos añadiendo poco a poco más caldo.

consejo:

Tanto en los guisos como arroces el toque del tomate frito es imprescindible.

Cocina.es

Twitter - Facebook - Google+ - Pinterest




*Recetas
Comidas*
.com

diseño:
Oletusfogones.es