

Sudado de Pollo

Receta enviada por Luz Ángela Rosas



Para ver el programa, da clic aquí.

UTENSILIOS:

Hacha de Cocina
Cuchillo para Deshuesar
Cuchillo del Chef
Tabla para Cortar de Bambú
Tazones para Mezclar de 1 y 3 cuartos
Paellera de 14 pulgadas con tapa

TIEMPO TOTAL: 26 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES

POLLO:

- 1 pollo entero (2 lb / 1kg)
- 6 papas rojas medianas, cortadas en cuartos
- 2 cucharadas de harina fina de maíz (*corn starch*)

SALSA:

- 1 taza de cebolla blanca cortada en julianas
- 1 cucharada de ajo picado finamente
- 1 taza de salsa de soya
- 2 cucharadas de mostaza *dijon*
- 2 tazas de jugo de naranja (recién exprimido)
- 1 cucharadita de orégano entero
- 1 cucharadita de pimienta dulce en polvo
- ¼ de taza de vinagre blanco
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Con el Hacha de Cocina, cuidadosamente corta el pollo entero en 8 piezas. Retira la piel y la grasa del pollo, usando el Cuchillo para Deshuesar. Con el Cuchillo del Chef, corta las verduras.

En el Tazón para Mezclar de 3 cuartos, mezcla bien todos los ingredientes de la salsa, excepto el ajo y el aceite de oliva, los cuales deben mezclarse en el tazón de 1 cuarto.

Precalienta la Paellera de 14 pulgadas a temperatura media-alta durante unos 4 minutos o hasta que, al agregar algunas gotas de agua, éstas reboten. Agrega las piezas de pollo y dóralas durante 3 minutos por un lado, con la tapa entreabierta. Voltéalas y esparce la mezcla de ajo y aceite de oliva sobre cada una de ellas. Dora durante 3 minutos a temperatura media, con la tapa entreabierta.

Añade la salsa y las papas picadas; revuelve. Tapa con la válvula Redi-Temp® abierta y cocina hasta que silbe (unos 3 minutos). Reduce la temperatura a baja y, cuando la válvula deje de silbar, ciérrala y cocina por 20 minutos más.

Incrementa la temperatura a media-alta. Mueve las piezas de pollo y las papas hacia los bordes de la Paellera. Agrega poco a poco la harina fina de maíz a la salsa, mientras revuelves constantemente con un batidor de globo. Continúa revolviendo durante unos 2 o 3 minutos, o hasta que la salsa adquiera una consistencia más espesa.

Sirve la salsa sobre el pollo y acompaña con arroz blanco.



Viviendo el Placer de Nuestra Cocina Tradicional.

