



Pollo árabe

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 1 hora

Tiempo total: 1 hora 15 minutos

Porciones: 5 personas

Últimamente he recibido muchos comentarios en el blog, acerca de la «dificultad» de muchos para comer pollo. En caldo o en cualquier presentación que implique tener las piezas enteras. No les gusta que sepa a «plumas» dicen... y es de esperarse porque el pollo, si no es cocinado con cuidado tiende a tener esa sabor que desagrada a veces.

Confieso que me uno al club de los inconformes, tal vez sea por eso que la única pieza que como es la pechuga, que con todo y lo seca que es, es la que menos me sabe pollo. Por eso la foto que ven es con pedazos de pechuga, muy magro todo el asunto.

Pues bien, este pollo se salva porque la salsa que lleva es una cosa espectacular. El sabor y la textura que le da la mantequilla y el aroma que le aporta la pimienta (sobre todo si es pimienta árabe) es único... se olvida uno que está comiendo pollo, eso simplemente pasa a segundo plano.

Si no tienen pimienta árabe pueden usar pimienta normal. Es muy fácil conseguirla sin embargo, aunque hay de calidades a calidades. Yo la verdad uso la que hace la hermana de mi suegra porque es espectacular y a veces, cuando logramos que haga suficiente hasta la tengo a la venta en mis cursos. Es todo un tema, desde la selección de las especias, la proporción en la que se mezclan y la calidad de la molienda. Es un arte que espero dominar pronto.

Sin embargo, para que le den ese toque especial pueden conseguirla comercialmente, si no la consiguen tal cual como «pimienta árabe», la he visto bajo el nombre de «7 especies» en tiendas de comida oriental.

Ingredientes:

- 800 gr de pechugas de pollo sin hueso
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates bola medianos y bien rojos
- 2 zanahorias
- 1 papa grande
- 1/2 barra de mantequilla con sal
- 1 /2 taza de puré de tomate condimentado
- Pimienta árabe (o normal si no se tiene)
- Sal
- Consomé de pollo *Knorr Selects*

Procedimiento:

En un sartén hondo se pone el pollo a cocer a vapor con sal y pimienta. Se tapa y se deja a fuego medio



Pollo árabe

bajo a que seque casi todo el líquido que va a soltar. En el proceso hay que estar destapando y volteando las piezas para asegurar que el cocimiento sea parejo.

Mientras se corta la verdura en julianas gruesas y el tomate y la cebolla en alas más delgadas. Ya que el pollo casi está seco se agregan las verduras, la mantequilla y el puré de tomate.



Se agrega un poco de agua para ayudar a que haga más caldito (el tomate natural va a desaparecer con el hervor y le va aportar un sabor ácido a la salsa para balancear el puré de tomate que es más dulce).

Se agrega un poquito de consomé de pollo, se tapa y se deja que suelte el hervor a fuego medio.

Cuando está listo para servir es cuando todas las verduras están cocidas y el tomate está hecho salsa.

Se puede acompañar con arroz blanco hervido, que tiene un sabor más bien neutro y no compite con el sabor del pollo, porque la salsa que resulta es consistente y muy sabrosa por sí sola.

¡BUEN PROVECHO!