



A PROGRAM OF NATIVIDAD

Sofrito de Pollo al Limón

INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo sin piel y sin hueso
- Aceite de oliva
- 1/4 de limón fresco
- Una mezcla de sal y pimienta blanca
- 1/2 pimiento de cualquier color cortado en rodajas finas
- Apio cortado en rodajas finas y sesgadas
- 3/4 cebolla mediana blanca o amarilla en rodajas finas
- 1/2 taza de caldo de pollo fuerte
- 1 cucharadita de harina de maíz (maicena) disuelta en agua en 2 cucharaditas de agua
- Cebolletas, perejil, queso parmesano

INDICACIONES

1. Preparación del pollo: Rebane los muslos a alrededor de 1/8 de pulgada de grueso, sazone con la mezcla de sal y pimienta blanca, y mantenga en el refrigerador.
2. Caliente una sartén antiadherente para sofritos de fondo grueso en fuego alto. Añada el aceite de oliva para cubrir el fondo.
3. Cuando esté bien caliente, agregue la cebolla, el pimiento y el apio. Sazone con la mezcla de sal y pimienta blanca y revuelva a fuego alto. Cocine hasta que las verduras empiecen a ablandarse y baje el fuego un poco. Continúe la cocción hasta que tengan un poco de color. (Cocer al grado que le guste en el plato terminado.) Sacar de la sartén.
4. Limpie la sartén de los pequeños trozos de verdura que se puedan quemar y añada aceite de oliva fresco. Fría las rodajas de muslo de pollo a fuego alto, revolviendo y separándolas para cocinarlas de manera uniforme.
5. Cuando estén casi hechas, añada las verduras para que el exceso de líquido se seque, y entonces agregue el jugo de limón. Añada el caldo y deje cocinarse por tal vez un minuto a fuego bajo para mezclar los sabores y asegúrese de que el pollo esté bien cocido. Agregue la maicena para espesar el caldo.
6. Decore con cebolletas recién picadas o perejil italiano si lo desea.
7. Sirva sobre arroz o fideos de huevo. Espolvoree con queso parmesano recién rallado si lo desea.



Receta de Alan Mello,
conocido como The Mello Chef