

Crema de pollo

Tiempo de preparación: 45 min. · Nivel de dificultad: fácil

Cantidad

Ingredientes para 6 personas.

Ingredientes

2 ud. Naranjas naturales
450 g Filetes de pollo
4 cda Aceite de oliva
3 cda Mermelada o compota de arándanos
80 g Rúcula
100 ml Caldo de pollo
Vinagre balsámico de naranja
Sal y pimienta

Preparación

Limpiar la carne y secarla con palmaditas.

Lavar una naranja y rallar la cáscara.

A continuación, sazonar la carne con sal, pimienta y ralladura de naranja.

Calentar aceite de oliva en una sartén mediana y freír los filetes por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.

Rallar finamente la cáscara de la segunda naranja, exprimir las naranjas y mezclar 100 ml de zumo de naranja con la mitad del caldo de pollo.

Cuando la carne esté dorada, verter el aceite de oliva y el caldo mezclado sobre la carne. Añadir la ralladura de naranja al caldo.

Tapar la sartén y cocinar los filetes de pollo a fuego lento durante unos 10-15 minutos,

añadiendo un poco de líquido si es necesario.

Cuando los filetes estén cocidos, dejar que la sartén se enfríe brevemente y verter el jugo de la cocción en una jarra.

Dejar enfriar la carne durante unos 20 minutos y cortarla en dados pequeños.

Poner en un bol la compota de arándanos, la mitad de los dados de carne y 5 cucharadas del caldo resultante de cocción.

Triturar con una batidora de mano hasta conseguir una crema fina, añadiendo un poco más de caldo de pollo/zumo de naranja si es necesario.

Sazonar al gusto con sal, pimienta y unos chorritos de vinagre de naranja.

En un segundo bol, hacer lo mismo con el resto de la carne, añadir un poco más de líquido en lugar de la mermelada de arándanos.

Lavar y limpiar la rúcula y picarla muy fina, incorporarla a la crema de pollo.
Sazonar la crema al gusto.

Dejar ambas cremas en infusión en la nevera durante unas 2 horas. Servir con pan tostado o galletas (tipo Quely por ejemplo).