Abierto de pollo

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Agua tibia: Cantidad necesaria
Sal: A gusto
Harina integral fina: 300 g
Pasas de uva rubia s/semilla: 50 g
Levadura: 25 grs.
Aceite De Oliva: 30 cc
Semillas de Girasol: 10 g
Semillas de Lino: 10 g
Harina: 200 grs.
Miel: 1 cda.
Semillas de zapallo: 10 g
Nueces: A gusto
Azucar: 1 cdita.

Gremolata

Pistachos: 50 grs.
Miel: 1 cdita.
Ajo: 1 Diente
Limon: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Perejil: 15 g
Aceite De Oliva: 50 cc

Pollo

Caldo de verduras: 2 L
Pollo: 1 Unidad

Varios

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Rúcula: A gusto
Pimienta: A gusto

Preparación de la Receta

- En bowl mezcle la *levadura*, el azúcar, la *harina* y agua tibia.

- Deje reposar durante 15 minutos en lugar tibio.
- Pique groseramente las nueces.
- Aparte mezcle las harinas, la sal y forme una corona.
- En el centro disponga el aceite, la miel, las pasas de uva, las semillas de *zapallo*, las semillas de lino, las semillas de girasol, las nueces y la *levadura*.
- Comience a tomar la masa de adentro hacia afuera agregando agua tibia hasta formar un bollo de masa lisa.
- Termine de amasar en la mesada enharinada
- Cubra con un lienzo y deje levar hasta que duplique su volumen.
- Tome porciones de masa y déle la forma que desee
- Disponga sobre una placa y deje levar nuevamente.
- Cocine en el horno caliente hasta que se vean dorados.

Pollo

- Cocine en **pollo** en el caldo durante 2 horas a fuego bajo.
- Deje enfriar en el caldo.
- Elimine la piel y desmenuce.

Gremolata

- Pique finamente el *ajo*.
- Ralle la cáscara de *limón* y exprima.
- Corte los tallos del *perejil*.
- En un bowl mezcle el *ajo*, la ralladura de *limón*, el *jugo*, la sal la pimienta, el aceite, el *perejil* la miel y los pistachos.

Presentación

- Abra el pan al medio y disponga en un plato, encima de una mitad forme un colchón de *rúcula*, rocíe con aceite de oliva, encima el *pollo*, arriba la gremolata y pimienta recién molida.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/abierto-de-pollo