elGourmet

Cornish Hen rellena

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cornish Hen

Cebolla: 1/4 Unidad
Huevo batido: 1/2 Unidad
Cornish Hen (Pollos bebé): 2 Unidades
Crema de leche: 1/4 Taza
Apio: 1/2 Rama
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Pechuga de pollo: 1 Unidad
Zucchini: 1/2 Unidad
Zanahoria: 1/4 Unidad

Salsa

Sal: A gusto
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Almidón de Maíz: 1 cdita.
Moras: 500 g
Tomillo fresco: A gusto
Apio: 1 Rama
Vino Tinto: 2 Tazas
Cebolla: 1/2 Unidad
Pimienta Negra en grano: 1 cdita.
Clavo De Olor: 2 Unidades
Laurel: 1 Hoja
Agua: 1/4 Vaso
Zanahoria: 1/2 Unidad

Vegetales

Cebollas pequeñas: 12 Unidades
Miel: 2 cdas.
Papines: 12 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Tomillo: A gusto
Manteca: 2 cdas.
Zanahorias baby: 12 Unidades

Preparación de la Receta

Pollos

- Abra los pollos bebé al medio, deshuese con cuidado de no romper la piel y salpimiente su interior.
- Reserve los huesos para la elaboración de la salsa.
- Pique finamente el *apio*, la *cebolla*, el *zucchini* y la *zanahoria*.
- Retire la piel de la pechuga, y corte en cubos pequeños.
- Coloque la pechuga cortada junto con el *huevo* batido en una máquina para procesar y procese.
- Sin dejar de procesar vierta la *crema* de leche y termine de procesar unos segundos más.
- Fuera de la procesadora agregue sal, pimienta y los vegetales.
- Rellene los pollos bebé, cierre y envuelva cada uno con papel aluminio aceitado como si fuera un caramelo.
- Cocine en abundante agua en ebullición durante 20 minutos.
- Retire los pollos del agua, retire el papel aluminio
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore los pollos por todas sus caras.

Salsa

- Procese las moras, pase a través de un *tamiz* y lleve al fuego hasta reducirla hasta obtener consistencia de mermelada.
- Corte el *apio*, la *cebolla* y la *zanahoria* en cubos pequeños.
- En una *cacerola* caliente con el aceite de oliva rehogue el *apio*, la *cebolla* y la *zanahoria*.
- Incorpore los huesos de los pollos y deje *dorar* durante unos minutos.
- Añada el *tomillo*, el *laurel*, los granos de pimienta, el clavo, el concentrado de moras y el vino tinto
- Deje cocinar durante 5 minutos a partir del hervor.
- Pase a través de un *tamiz*, vuelva al fuego, condimente con sal y lleve a hervor.
- Vierta el almidón de maíz diluido en agua fría poco a poco revolviendo constantemente hasta que espese.

Vegetales

- En una *cacerola* con abundante agua salada en ebullición blanquee los vegetales hasta que estén tiernos.
- En una *cacerola* derrita la *manteca* con sal y miel.
- Incorpore los vegetales y deje caramelizar.
- Condimente con pimienta y *tomillo*.

Presentación

- En los bordes de un plato distribuya los vegetales y rocíe con su fondo de cocción, en el centro sirva un *pollo* y rocíe con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/cornish-hen-rellena