Crema de zanahorias con pollo a la miel de especias



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: 2 cdas.
Manteca: 1 cda.
Zanahorias: 3 Unidades
Pollo / Pechugas: 1 Unidad
Eneldo: 1 cda.

Crema de zanahorias

Caldo De Pollo: 1 L
Zanahorias: 5 Unidades

Miel de especias

Miel: 3 cdas.
Semillas De Coriandro: 2 cdas.
Comino: 1 cda.
Pimienta Negra en grano: 1 cdas.

Preparación de la Receta

- Pele las zanahorias y córtelas en juliana

Miel de especias

- Coloque en un mortero o procese las semillas de coriandro junto con el *comino* y los granos de pimienta, una vez molidas incorpore la miel, mezcle y reserve.

Crema de zanahorias

- Pele las zanahorias y cocine solo tres en agua hasta que estén tiernas, una vez tiernas procéselas.
- Corte las dos zanahorias restantes en rodajas y colóquelas dentro del caldo de **pollo**, lleve a fuego durante 20 minutos aproximadamente.
- Coloque en un bowl las zanahorias procesadas y agregue de a poco el caldo de *pollo* con zanahorias previamente colado, mezcle e incorpore el *eneldo*.

Armado

- En una sartén caliente con *manteca* y aceite de oliva selle la pechuga de un lado, una vez dorada de vuelta y cubra con la miel de **especias**
- Incorpore a la sartén las zanahorias cortadas en juliana y deje caramelizar.
- Deje reposar la pechuga unos minutos y luego corte en rodajas.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de la **crema** de zanahorias, encima disponga unas rodajas de *pollo* caramelizado y decore con la juliana de *zanahoria* caramelizada.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/crema-de-zanahorias-con-pollo-a-la-miel-de-especias