

Muslos de pollo con radicchio y espárragos

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 20 cc

Muslos de Pollo: 4 Unidades

Espárragos salteados

Sal y Pimienta: A gusto
Esparragos: 1 Paquete

Aceite De Oliva: 20 cc

Galleta de arroz

Arroz yamaní: 200 g
Agua: 4 Tazas
Queso Parmesano: 1/2 Taza

Pimienta: A gusto
Sal Marina: 20 g
Clara de huevo: 1 Unidad

Radicchio con jamón crudo

Radicchio Rosso: 1 Unidad

Jamón crudo: 4 Fetas

Salsa

Tomillo: 1 cda.
Orégano: 1 cda.
Salvia: 3 Hojas
Zest de limón: 1/2 Unidad
Perejil: 1 cda.

Jugo de ½ limón:
Alcaparras: 4 cdas.
Aceto balsámico: 1 cda.
Aceite De Oliva: 50 cc

Preparación de la Receta

- Condimente los muslos de **pollo** con piel con sal y pimienta.
- En una sartén gruesa coloque el *pollo* a cocinar del lado de la piel hasta que dore bien, luego baje el fuego para terminar la cocción.

Radicchios con jamón crudo

- Corte el radicchio en 4 cuartos, y envuelva con el *jamón* crudo.

Salsa

- Pique las *alcaparras*.
- Deshoje el *tomillo*, el *orégano*, el *perejil* y pique junto con la salvia.
- Exprima el *limón*.
- Con un zester retire la cáscara del *limón*.
- En un bowl coloque las alcaparras, las hierbas, el aceite de oliva, aceto balsámico, el *jugo* de *limón*, sal y pimienta.
- Reserve la mitad y agregue el zest o ralladura de *limón*.

Armado

- Precaliente el horno a 200°.
- Coloque la salsa de hierbas, sin el zest de *limón* dentro de las hojas de radicchios.
- En una placa para horno coloque los radicchios y lleve al horno por 6 minutos.

Galleta de arroz

- En una olla con agua hirviendo salada cocine el *arroz* por 50 minutos.
- Ralle el queso.
- En un procesador coloque 1 taza de *arroz cocido*, la clara de *huevo*, pimienta y el queso parmesano rallado
- Procese hasta lograr una pasta.
- En una placa para horno con una *plancha* de silicona, coloque la pasta de *arroz*, por encima una hoja de papel *mantequilla* y estire hasta lograr una capa bien fina.
- Cocine en un horno moderado por 20 minutos, hasta que quede crocante.
- Retire del horno, quite el papel y deje reposar unos minutos.

Espárragos salteados

- Retire la parte dura de los espárragos.
- En una sartén con aceite de oliva saltee los espárragos, con sal y pimienta.
- Cocine por unos minutos.

Presentación

- En un plato coloque el *muslo* de *pollo*, un radicchio con *jamón* crudo, los espárragos salteados

- Rocíe con la salsa con zest de *limón*
- Decore con trozos de la galleta de *arroz*, termine con pimienta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/muslos-de-pollo-con-radicchio-y-esparragos>