

# Muslos de pollo con radicchio y espárragos

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto Muslos de Pollo: 4 Unidades

Aceite De Oliva: 20 cc

Espárragos salteados

Sal y Pimienta: A gusto

**Esparragos**: 1 Paquete **Aceite De Oliva**: 20 cc

Galleta de arroz

Arroz yamaní: 200 g Pimienta: A gusto

Agua: 4 Tazas Sal Marina: 20 g

Queso Parmesano: 1/2 Taza Clara de huevo: 1 Unidad

Radicchio con jamón crudo

Radicchio Rosso: 1 Unidad Jamòn crudo: 4 Fetas

Salsa

Tomillo: 1 cda.Jugo de ½ limón:Orégano: 1 cda.Alcaparras: 4 cdas.

Salvia: 3 Hojas Aceto balsámico: 1 cda.

Zest de limón: 1/2 Unidad Aceite De Oliva: 50 cc

Perejil: 1 cda.

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 alcaparrras, 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 *manteca* 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