Pechuga de Pollo Rellena de Maíces



Ingredientes

Guarnición

Pistachos: 1/4 Taza
Pepita de calabaza: 1/4 taza
Hojas de epazote: cantidad necesaria

Pechugas de pollo

Pimienta: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria
Aceite: Cantidad necesaria
Pechugas aplanadas: 2 Unidades

Relleno de huitlacoche

Maíz Pozolero: 100 g
Mantequilla: 1 cda.
Aceite Vegetal: Cantidad necesaria
Grano de elote natural: 100 grs
Ajo: 1 Diente
Epazote: 1 Rama
Cebolla: 1/4 Unidad
Chile serrano: 1 Unidad
Huitlacoche: 1 Taza
Maiz dulce: 100 g

Salsa de flor de calabaza

Pimiento amarillo: 50 g
Mantequilla: 1 cda.
Pimienta: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria
Crema: 1/2 Taza
Cebolla: 1/4 unidad
Flor de calabaza: 2 Tazas
Caldo De Pollo: 1 Taza

Preparación de la Receta

Relleno de huitlacoche

- Cortar la *cebolla* y el *ajo*
- En una olla con aceite vegetal, sofreír primero la *cebolla* y luego incorporar el *ajo*
- Mezclar bien
- Sacarle el tallo y las semillas al *chile* serrano
- Luego cortar y agregar a la olla
- Guisar un poco
- Añadir el maíz pozolero blanqueado, el maíz dulce, el *huitlacoche*, los granos de *elote*, las hojas de *epazote* y la *mantequilla*
- Cocinar por unos minutos, mezclando en cada nueva incorporación de ingredientes
- Reservar.

Pechugas de pollo

- Rellenar las pechugas con la preparación del *huitlacoche*
- Enrollar y formar un cilindro, sujetando con palillos
- Salpimentar
- En una sartén con aceite, sellar las pechugas por todos sus lados

Salsa de flor de calabaza

- Cortar la *cebolla*, el *pimiento* amarillo blanqueado y la flor de *calabaza*
- Colocar en una licuadora, salpimentar y licuar junto con el caldo de **pollo**.
- Trasladar a una olla
- Cocinar con la *mantequilla* y la *crema*.

Armado

- En un plato, montar las pechugas con la salsa y un poco de relleno
- Decorar con los pistachos limpios, las pepitas de *calabaza* y hojas de *epazote*.

Para evitar que el ajo se repita en el sofrito

qu&iacute

- Tale el germen.
- Al comprar el *pollo*, elige aquel que tenga la piel rosada, húmeda y sin manchas
- Tampoco debe estar pegajosa y no debe haber demasiada grasa entre la piel y la carne
- La pechuga tiene presentar un aspecto redondeado
- Si es orgánico, se achicará menos en la cocción.
- Prepara caldo de pollo casero
- Siempre es más sabroso y saludable.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-rellena-de-maices