elGourmet

Pechuga rellenas de plátano y espuma de cilantro

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite para freir: Cantidad necesaria
Pechugas de pollo grandes deshuesadas: 4 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto

Arroz con ajos

Ajos: 3 Diente
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Sal: Una pizca
Agua: 1 Taza
Arroz: 1/2 Taza

Espuma de cilantro

Sal y Pimienta: A gusto
Crema de leche: 1 Taza
Gelatina sin sabor: 2 cditas.
Cilantro: 1/2 Taza
Agua: 3 cdas.

Frijoles negros

Cebolla: 1 Unidad
Pimienta: 1 cdita.
Laurel: 3 Hojas
Ajo: 4 Dientes
Aceite De Oliva: 1 cda.
Frijoles negros cocidos: 1 Taza
Azucar: 1 cdita.
Agua: Cantidad necesaria
Pimiento verde: 1 Unidad
Sal: 2 cditas.
Vinagre: 2 cdas.
Comino: 1 cdita.
Orégano: 1 cdita.

Relleno

Aceite para freir: Cantidad necesaria
Plátanos maduros: 4 Unidades
Manteca: 4 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto

Queso Mozzarella: 50 g

Sobijo criollo

Tomillo: 1 cdita.
Cebolla en polvo: 1 cda.
Harina de Maíz: 1 cda.
Paprika: 1 cdita.
Orégano: 1 cdita.
Sal: 3 cditas.
Ajo en polvo: 1 cda.
Comino: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- Con un cuchillo abra la pechuga en el centro haciendo un bolsillo de un solo lado, salpimiente y reserve.

Relleno

- Corte el **plátano** en tajadas.
- Ralle el queso.
- En una sartén con abundante aceite caliente fría las tajadas de *plátano* de 1 a 2 minutos hasta que se vean doradas
- Retire y deje escurrir sobre papel absorbente.
- Coloque los plátanos en un bowl y añada el queso rallado, la *manteca*, la sal y pise con un tenedor.

Sobijo Criollo

- En un bowl mezcle todos los ingredientes.

Armado

- Rellene la pechuga con el relleno reservado y cierre apretando los bordes.
- Reboce las pechugas con el sobijo.
- En una sartén con abundante aceite caliente dore las pechugas durante 2 minutos de cada lado
- Precaliente el horno a 180°.
- Termine la cocción en horno durante 10 minutos aproximadamente

Arroz con ajos

- Pele los dientes de *ajo*.
- En una olla con dos cucharadas de aceite de oliva dore los ajos.
- Agregue el *arroz* y deje freír.
- Añada el agua, la sal y deje cocinar a fuego bajo.

- Retire y reserve.

Frijoles Negros

- Lave los frijoles y póngalos en una olla
- Cubra con agua y reserve de un día para otro
- Al día siguiente cocine los frijoles en esa misma agua durante aproximadamente una hora, o hasta que se ablanden
- Pele y pique la *cebolla*.
- Corte el *pimiento* verde en mitades, retire la parte blanca, las semillas y corte en cubos.
- Pele el *ajo*.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva caliente rehogue la *cebolla* picada, los dientes de *ajo* y el *pimiento* verde picado
- Añada los frijoles cocidos a la sartén junto con el *vinagre*, el azúcar, la sal, la pimienta, el *orégano*, el *comino* y las hojas de *laurel*.
- Revuelva bien y deje cocinar.

Espuma de Cilantro

- Disuelva la *gelatina* en agua fría.
- En una olla coloque la *crema* junto con el *culantro* y el **cilantro** y caliente levemente.
- Retire del fuego y agregue la *gelatina* disuelta en agua y deje enfria.
- Vierta la mezcla en un “foamer” o sifón para *mousse* y lleve a la heladera hasta utilizar.

Presentación

- Coloque el *arroz* en el centro del plato, sirva los frijoles alrededor, la pechuga en el centro, decore con las espuma de *cilantro* y con tajadas de *plátano* frito.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechuga-rellenas-de-platano-y-espuma-de-cilantro