elGourmet

Pollo panado con salsa de polenta y salsa de remolacha

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite de Sésamo: 1/2 cdita.
Jengibre rallado: 1/2 cdita.
Huevo batido: 1 Unidad
Sake: 1/2 Taza
Aceite: Cantidad necesaria
Salsa de soja: 1/2 Taza
Alas de pollo: 8 Unidades
Fecula De Maiz: 1/2 Taza
Salvia picada: 1 cdas.
Ajo picado: Cantidad necesaria
Azucar: 1 cdita.

Salsa de polenta

Sal: A gusto
Leche: 1 Taza
Polenta: 1/2 Taza

Salsa de remolacha

Cebolla: 1 Unidad
Caldo De Pollo: 1 1/2 Taza
Aceite De Maíz: 2 cdas.
Harina: 1 cda.
Remolachas cocidas: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Deseche el extremo fino de las alas dejando solo la parte con *hueso*, luego despegue la carne del *hueso* raspándola con un cuchillo y llevándola hacia uno de los extremos sin quitarla del *hueso*.
- Coloque en un bowl la salsa de soja, *sake*, *ajo*, *jengibre*, azúcar, salvia y aceite de *sésamo*, mezcle bien y acomode el **pollo**, deje macerar durante 30 minutos.

Salsa de polenta

- Coloque la leche en una *cacerola* y lleve al fuego, una vez que rompa hervor incorpore en forma de lluvia la **polenta**, sazone con sal y bata continuamente hasta que espese.

Salsa de remolacha

- Pele y corte la *cebolla* en pluma.
- Corte las remolachas en daditos.
- En una *cacerola* caliente con aceite de maíz saltee la *cebolla*, una vez transparente incorpore la *harina*, mezcle y luego añada el caldo de *pollo*, mezcle para que no se formen grumos, luego añada los dados de **remolacha** y cocine durante 30 minutos mas.

Armado

- Transcurridos los 30 minutos de maceración del *pollo* incorpore el *huevo* batido y la fécula de maíz, mezcle hasta que las alas queden completamente cubiertas de la *marinada*.
- En una *cacerola* con abundante aceite caliente fría las alitas de *pollo* marinadas hasta que se doren, retire y escurra sobre papel absorbente.
- Terminada la cocción de la salsa de remolachas licue y tamice.

Presentación

- En el plato de presentación dibuje un pequeño circulo de salsa de *polenta*, al lado un circulo de salsa de *remolacha* otro de *polenta* y otro de remolachas en hilera, luego acomode debajo de cada circulo un ala de *pollo* frito.
- Decore con hojas de salvia.

Tips

-

- Pollo

- Se dice que empezaron a domesticarse en Asia hace más de cuatro milenios y que llegaron a Europa a través del comercio con Persia.
- Se destaca por su alto contenido en vitamina B3, acido fólico, hierro y zinc.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-panado-con-salsa-de-polenta-y-salsa-de-remolacha