

Pollo relleno con cous cous

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Canela: 1 cda.

Supremas de pollo: 4 Unidades

Aceite De Oliva: 1/2 Taza

Jengibre: 30 g

Jugo de pollo

Agua: 1/2 L

Tomillo: 1 cda.

Vino Tinto: 1/2 L

Zanahoria: 100 g

Pimienta en grano: 1 cda.

Huesos de pollo: Cantidad necesaria

Puré de tomates: 130 g

Puerro: 100 Cantidad necesaria

Perejil: 1 cda.

Reducción de oporto

Jugo de pollo:

Cilantro: 50 Cantidad necesaria

Canela en rama: 2 Unidad

Relleno

Piñones: 20 g

Almendras: 20 g

Uvas pasas: 25 g

Higos secos: 25 g

Tomillo: 1 cda.

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 40 g

Vino Blanco: 1/2 L

Romero: 1 cda.

Laurel: 6 Hojas

Ajo: 3 Cabezas

Aceite Vegetal: 125 cc

Cebolla: 100 g

Apio: 100 g

Oporto: 3 Taza

Romero fresco: 2 Ramas

Caldo De Pollo: 250 cc

Cous Cous: 250 g

Cardamomo: 1 cda.

Sal y Pimienta: A gusto

Peras secas: 25 g

Ciboulette: 20 g

Manteca derretida: 50 g

Aceite De Oliva: 1 cda.

Salsa

Uvas verdes peladas sin semilla: 180 g

Reducción de oporto:

Cilantro: 25 Cantidad necesaria

Manteca fría: 300 grs.

Guarnición

Peras secas: 1/2 Taza

Pasas de Uva: 1 cda.

Piñones: 1 cda.

Almendras: 1 cda.

Sal: A gusto

Cebolla de verdeo: 100 grs.

Aceite De Oliva: 20 cc

Puerro: 100 Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Pele y pique el *jengibre*.
- Pele y pique el *ajo*.
- Deshoje el *tomillo*.
- Con un cuchillo pequeño ahueque la pechuga de **pollo** a lo largo.
- En un procesador coloque el *jengibre*, la canela, el *ajo*, pimienta en granos, *tomillo* y aceite de oliva. Procese hasta lograr una pasta.
- Cubra la pechuga de *pollo* con la pasta y lleve a la heladera por 24 horas a *marinar*.

Relleno

- Derrita la *manteca*.
- Corte las peras y los higos en cubos pequeños.
- Pique el *ciboulette*.
- Corte las almendras al medio.
- Agregue al cous cous la *manteca* derretida, frotando con las manos
- Cubra el cous cous con el caldo de *pollo* caliente aromatizado con *cardamomo* y deje que el trigo absorba por completo el líquido. Cubra con papel film.
- Una vez frío, agregue las peras, los higos, las pasas de uva, los piñones tostados, las almendras, el *ciboulette* sal y pimienta. Mezcle bien.

Armado

- Coloque dentro de las pechugas de *pollo* el relleno de cous cous.
- Precaliente el horno a 200°.
- En una sartén con aceite de oliva selle la pechuga de *pollo* de ambos lados.
- Lleve al horno en la misma sartén a terminar la cocción por 20 minutos aproximadamente.

Jugo de pollo

- Corte las cabezas de *ajo* al medio.
- Pele y corte la *zanahoria* en cubos.
- Pele y corte la *cebolla* en cubos.
- Corte el *apio* en cubos.
- Corte el *puerro* en cubos.
- Dore los huesos de *pollo* en el horno, levante el fondo de cocción con vino y raspe el fondo.
- En una olla grande con aceite de oliva dore los vegetales.
- Agregue los huesos dorados de *pollo*, con el fondo de cocción, el vino tinto, el vino blanco, la pimienta en grano, el puré de tomates, *laurel*, *tomillo* y el agua.
- Deje reducir a la mitad.
- Pase el *jugo* de *pollo* por un chino.

Reducción de oporto

- En una olla coloque el *jugo* de *pollo*, el *oporto*, el *cilantro*, la *canela* cortada con las manos y el *romero*.
- Cocine hasta que sólo quede la mitad de este líquido.

Salsa

- Cuando retira el *pollo* del horno agregue la reducción de *oporto*.
- Retire el *pollo* y agregue la *manteca* helada, bata enérgicamente hasta emulsionar.
- Añada las uvas sin piel y sin semillas, el *cilantro* y sal.

Guarnición

- Corte la *cebolla* de verdeo en tiras finas.
- Corte el *puerro* al bies en láminas finas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el *puerro*, la *cebolla* de verdeo, almendras, piñones, pasas de uva y peras secas.
- Condimente con sal y pimienta, , mezcle y deje cocinar por unos minutos.

Presentación

- En un plato coloque la pechuga cortada al medio, bañe con la salsa y acompañe con la *guarnición* de frutos secos y *cebolla*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-relleno-con-cous-cous>