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
Tomillo: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 40 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.
Vino Blanco: 1/2 L
Romero: 1 cda.
Laurel: 6 Hojas
Ajo: 3 Cabezas
Aceite Vegetal: 125 cc
Cebolla: 100 g
Apio: 100 g

Reducción de oporto

Jugo de pollo:
Cilantro: 50 Cantidad necesaria
Canela en rama: 2 Unidad
Oporto: 3 Taza
Romero fresco: 2 Ramas

Relleno

Piñones: 20 g
Almendras: 20 g
Uvas pasas: 25 g
Higos secos: 25 g
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