elGourmet

Tagine de pollo trigo burgol

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Comino en polvo: 5 g
Limon: 2 Unidades
Canela En Polvo: 5 g
Sal y Pimienta: A gusto
Cilantro Picado: 30 g
Trigo Burgol: 200 g
Aceite De Oliva: 10 cc
Miel: 25 grs.
Agua: 1 L
Sal gruesa: 100 grs.
Ajo: 3 Dientes
Caldo: 200 cc
Aceitunas verdes: 70 g
Cebolla: 300 g
Jengibre en polvo: 5 grs.
Pollo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Realice un corte en cruz a los limones pero sin separar los cuartos, colóquelos en un frasco y cúbralos con sal gruesa
- Deje reposar durante 1 mes.
- Coloque en un bowl el trigo burgol e hidrate con agua durante 10 minutos, luego cuele y por ultimo colóquelo dentro de un caldo hirviendo, cocine durante 10 a 15 minutos aproximadamente.

Armado

- Coloque en una sartén con aceite de oliva caliente el *jengibre* junto con el *comino* y la canela, mezcle y agregue la *cebolla* previamente cortada, sazone con sal y pimienta, una vez que la *cebolla* este transparente incorpore el *ajo* picado en *brunoise* y miel, mezcle y luego de unos minutos de cocción añada el **pollo** previamente trozado en octavos sin piel y los limones en conserva anteriormente preparados y cortados en cuartos, cubra con agua y tape con papel *manteca* en contacto, deje cocinar durante 25 minutos, retire el papel y espolvoree con las aceitunas cortadas en rodajas y *cilantro* picado.

Presentación

- Sirva en un plato un timbal de trigo burgol y en el costado una porción de tagine de *pollo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tagine-de-pollo-trigo-burgol