



# POLLO “FRITO NO-FRITO” CON ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MAÍZ

DIFICULTAD: ●●● Alta

REQUIERE AYUDA: SÍ PORCIONES:

## INGREDIENTES

### PARA EL POLLO:

- 3 tazas de harina
- 8 huevos
- 4 tazas de pan molido (también puede ser panko o utilizar solamente harina)
- 4 piezas de hoja santa (puede ser acuyo o cilantro)
- 60 g de hojas de epazote (alternativas tomillo, hinojo, eneldo, hierbas de olor en general)
- 4 piernas de pollo
- 100 g de mantequilla (alternativas: aceite de oliva o girasol)

### PARA LA ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MAÍZ:

- 2 tazas de granos de maíz
- 1 tza de zanahorias

### PARA LA EMULSIÓN DE CILANTRO:

- 200 g de tallos de cilantro
- 2 tazas aceite de oliva
- Sal al gusto
- Cantidad necesaria de agua

## PROCEDIMIENTO

### PARA EL POLLO:

- 1 Precalentar el horno a 170° C y verter la harina en un bol.
- 2 En otro bol, batir los huevos. Mezclar el pan molido con la sal, en otro bol, y agregar a la mezcla las hojas de epazote y hoja santa finamente picadas.
- 3 Pasar las piernas de pollo primero por la harina, después por los huevos batidos y, finalmente, por el pan molido.
- 4 Colocar mantequilla en una charola o bandeja para hornear y agregar las piernas de pollo, posteriormente, agregar un cubito de mantequilla sobre cada pierna.
- 5 Hornear por 18 minutos aproximadamente a 74°C (se puede utilizar un termómetro para saber si el pollo está bien cocido o también se puede hacer un pequeño corte, la carne debe estar blanca y no rosada, pero jugosa).

### PARA LA EMULSION DE CILANTRO:

- 1 **Blanquear** los tallos de cilantro en agua, deben de obtener un color verde brillante. Cuando suceda esto, pasar los tallos a un bol con agua fría y hielo.
- 2 Licuar los tallos de cilantro agregando poco a poco el aceite de oliva.
- 3 Agregar sal al gusto.

### PARA LA ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MAÍZ:

- 1 En una olla, verter los granos de maíz y cocerlos en agua hirviendo con un poco de sal por 8 minutos.
- 2 Lavar las zanahorias y picarlas en mitades.
- 3 Poner en un bol las verduras y agregar la emulsión de tallos de cilantro.

**Blanquear:** Es una cocción muy corta, el alimento se introduce en agua hirviendo por unos segundos o un par de minutos dependiendo del alimento.

