



POLLO "FRITTO MA NON FRITTO" CON INSALATA DI CAROTE E MAIS

DIFFICOLTÀ: ●●● Alta

RICHIEDE ASSISTENZA: ●●●

PORZIONI: ●●●●

Si

INGREDIENTI

PER IL POLLO:

- 3 tazze di farina
- 8 uova
- 4 tazze di pangrattato (può essere anche panko o semplicemente farina)
- 4 pezzi di hoja santa (può essere coriandolo)
- 60 g di foglie di epazote (in alternativa timo, finocchio, aneto o erbe aromatiche in genere)
- 4 cosce di pollo
- 100 g di burro (in alternativa: olio d'oliva o di girasole)

PER L'INSALATA DI CAROTE E MAIS:

- 2 tazze di chicchi di mais
- 1 tazza di carote

PER L'EMULSIONE AL CORIANDOOL:

- 200 g di gambi di coriandolo
- 2 tazze di olio d'oliva
- Sale fino a piacere
- Quantità d'acqua richiesta

PROCEDURA

PER IL POLLO:

- 1 Preriscaldare il forno a 170 °C e versare la farina in una ciotola.
- 2 In un'altra ciotola, sbattere le uova. Mescolare il pangrattato con il sale in un'altra ciotola e aggiungere al composto le foglie di epazote e di hoja santa finemente tritate.
- 3 Intingere le cosce di pollo prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.
- 4 Disporre il burro su una teglia o una pirofila da forno e aggiungere le cosce di pollo, quindi sistemare un cubetto di burro sopra ogni coscia.
- 5 Cuocere per circa 18 minuti a 74 °C (si può usare un termometro per controllare se il pollo è ben cotto o in alternativa si può fare un piccolo taglio, la carne deve risultare bianca e non rosa, ma succosa).

PER L'EMULSIONE AL CORIANDOOL:

- 1 Sbollentare i gambi di coriandolo in acqua, fino a che risultino di colore verde brillante. Una volta ottenuto ciò, sistemare i gambi in una ciotola con acqua fredda e ghiaccio.
- 2 Frullare i gambi di coriandolo, aggiungendo gradualmente l'olio d'oliva.
- 3 Aggiungere sale a piacere.

PER L'INSALATA DI CAROTE E MAIS:

- 1 In una pentola, versare i chicchi di mais e cuocerli in acqua bollente con un po' di sale per 8 minuti.
- 2 Lavare le carote e tagliarle a metà.
- 3 Mettere le verdure in una ciotola e aggiungere l'emulsione ai gambi di coriandolo.

Sbollentatura: Si tratta di una cottura molto breve, il cibo viene messo in acqua bollente per pochi secondi o un paio di minuti, a seconda dell'alimento.

