

POLLO Y VEGETALES ROSTIZADOS CON HIERBAS



DIFICULTAD: ●●● Alta
REQUIERE AYUDA: Si
PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 4 piernas de pollo (orgánico de preferencia)
- 200 g de papa criolla
- 200 g de zanahoria
- 2 cebollas blancas
- 2 manojos pequeños de eneldo
- 200 g de champiñones (pueden ser hongos varios)
- Flores comestibles recolectadas en la zona como caléndula, yuyo, rábano, brócoli, sauco, capuchinas (opcional)
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Mantequilla al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Pelar y trocear las zanahorias en rodajas uniformes.
- 2 Las papas se servirán con piel y enteras, por lo cual se deben lavar muy bien.
- 3 En una olla, hervir las papas enteras y con piel en agua con sal por 10 minutos.
- 4 Tomar las piernas de pollo y secarlas muy bien. Sazonar ligeramente con sal y dejar a temperatura ambiente por 10 minutos antes de cocinar. Al mismo tiempo, calentar una sartén a fuego medio-alto para la cocción.
- 5 Con un poco de aceite de oliva y mantequilla, cocinar del lado de la piel durante 8-10 minutos, cuidando que la grasa no suba mucho de temperatura. Una vez pasado este tiempo, darle la vuelta y cocinar de la misma manera por el otro lado de la pierna, hasta que esta esté bien cocida. (Para saber si el pollo está bien cocido, se puede utilizar un termómetro
- 6 e introducirlo en la parte más gruesa y tener por lo menos una temperatura de 75°C. De no contar con un termómetro, se puede hacer un pequeño corte en la parte más gruesa del pollo y verificar que no tenga carne rosada. La carne debe estar uniformemente blanca hasta el hueso).
- 7 En una sartén a fuego medio, fundir un poco de mantequilla y dorar las papas previamente hervidas, lentamente. Una vez que las papas estén listas, tomar los hongos y saltearlos en la misma sartén rápidamente para aprovechar el calor y el sabor.
- 8 En otra sartén, cocinar las zanahorias de la misma manera que las papas, teniendo en cuenta que éstas se demorarán menos en estar listas.
- 9 Antes de servir, mezclar todas las verduras en la misma sartén fuera del fuego y añadir ramas de eneldo rotas para aromatizar. Dejar reposar un minuto.

Para montar

- 1 Verterlo todo en un plato plano grande, decorando con el eneldo y las flores. Servir inmediatamente.

153