



70+

Recetas

POLLO AL ESTILO PALEO

<http://www.midietapaleo.com/>

ENSALADAS

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR:
Copyright © 2013. Todos los derechos reservados.

ENSALADA SIMPLE DE POLLO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 filete de pechuga de pollo sin piel
½ taza de mayonesa
1 cucharada de miel cruda
1 cucharadita de mostaza de Dijon
4 rebanadas finas de berenjena
1 lechuga iceberg pequeña, rallada



INSTRUCCIONES

Hierve agua en una cacerola pequeña sobre fuego medio-alto, agrega la pechuga de pollo y cocina durante 8-10 minutos hasta que esté bien cocida. Coloca el pollo en un plato para que se enfríe completamente, luego deshebra la carne.

En un tazón mediano combina la mayonesa, mostaza y miel cruda, luego agrega el pollo deshebrado, la berenjena asada y la lechuga. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados.

Reparte la ensalada en dos platos y sirve.

* Esta receta es también es ideal como relleno de sándwich.

ENSALADA DE POLLO A LA PARRILLA CON VINAGRETA BALSÁMICA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo a la parrilla:

1 cucharada de jugo de limón
2 dientes de ajo triturados
½ cucharadita de romero molido
1 cucharada de aceite de oliva
1 filete de pechuga de pollo sin piel

Para la vinagreta balsámica:

2 cucharadas de vinagre balsámico
¼ taza de aceite de oliva
½ cucharadita de orégano
2 tazas de mesclum



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio alto.

Sazona la pechuga de pollo con jugo de limón, ajo, romero y aceite de oliva. Ásala 6-8 minutos de cada lado y colócala en un plato para que se enfríe. Rebana finamente el pollo y reserva.

Reparte el mesclum y las rebanadas de pollo asado en dos platos.

En un frasco estéril, combina el vinagre balsámico, aceite de oliva y orégano y tápalo. Agita bien, rocía el aderezo sobre la ensalada emplatada y sirve.

ENSALADA DE POLLO Y ALBAHACA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

1 filete de pechuga de pollo sin piel
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de albahaca
1 taza de espinacas
1 cucharada de nueces pacanas, picadas
1 tomate grande, en gajos

Para la vinagreta:

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
¼ taza de aceite de oliva
1 cucharadita de miel



INSTRUCCIONES

Coloca una sartén sobre fuego medio alto. Sazona la pechuga de pollo con sal marina, pimienta y aceite de oliva y colócala en la sartén caliente. Ásala 6-8 minutos de cada lado y colócala en un plato para que se enfríe. Rebana finamente el pollo y reserva.

Combina la albahaca, espinaca, nueces, tomate y pollo rebanado en un tazón grande. Mezcla ligeramente y luego reparte la ensalada en dos platos.

En un frasco estéril combina el vinagre de manzana, aceite de oliva y miel y tápalo. Agita bien, rocía el aderezo sobre la ensalada emplatada y sirve.

ENSALADA DE REMOLACHA Y POLLO CON ADEREZO DE NARANJA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

4 remolachas medianas
1 filete de pechuga de pollo sin piel
¼ de taza de miel cruda
1 naranja, el jugo
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1 taza de rúcula
1 taza de espinacas



INSTRUCCIONES

Hierve agua en 2 cacerolas pequeñas a fuego medio-alto.

En una cacerola coloca la pechuga de pollo y cocínala 8-10 minutos hasta que esté bien cocida. Coloca el pollo en un plato para que se enfríe, luego rebánalo finamente y reserva.

En la otra cacerola de agua hirviendo coloca las remolachas y cocina durante 10-15 minutos hasta que estén tiernas. Escurre el agua y luego lava las remolachas con agua fría. Quítales la piel, córtalas en discos y reserva.

En un tazón mediano mezcla la miel cruda, jugo de naranja y mostaza y luego agrega el pollo rebanado y las remolachas. Mezcla bien y reserva.

En un tazón mediano combina la rúcula y las espinacas y reparte la ensalada en dos platos.

Reparte el pollo y las remolachas encima de la ensalada emplatada y sirve.

POLLO ESCALFADO SOBRE ENSALADA DE COL Y MANZANA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

2 tazas de agua
½ tallo de apio
1 echalote, sin piel
¼ cucharadita de sal marina
⅛ cucharadita de granos enteros de pimienta negra
1 filete de pechuga de pollo sin piel
¼ de taza de mayonesa
1 cucharadita de miel cruda
1 echalote, picado
1 manzana, sin el corazón y cortada en juliana
1 col pequeña, rallada



INSTRUCCIONES

En una cacerola pequeña combina el agua, apio, echalote, sal y pimienta y colócala a fuego medio alto. Lleva el caldo a hervor lento y luego agrega el pollo. Cocina durante 8-10 minutos hasta que esté tierno, transfírelo a un plato para que se enfríe y luego córtalo en tiras.

En un tazón grande combina la mayonesa, la miel y el echalote y mezcla bien. Agrega la manzana y la col, mezcla ligeramente y reparte la ensalada en dos platos.

Reparte el pollo en tiras encima de cada plato de ensalada y sirve.

ENSALADA DE POLLO ORIENTAL

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

1 filete de pechuga de pollo sin piel
1 naranja, el jugo
1 cucharada de miel
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 cucharada de aceite de coco
1 zanahoria pequeña, rallada
1 jícama pequeña, rallada
1 taza de col rizada, rallada
1 cucharada de semillas de girasol



INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño, combina el jugo de naranja, la miel, aceite de coco y aceite de ajonjolí. Agrega el pollo y marina durante al menos desde 1 hora hasta toda la noche.

Coloca una sartén sobre fuego medio alto. Coloca la pechuga en la sartén caliente. Ásala 6-8 minutos de cada lado, luego retírala de la sartén y colócala en un plato para que se enfríe. Luego rebánala finamente.

Vierte la marinada en la misma sartén a fuego medio. Lleva a fuego lento y cocina durante 5 minutos o hasta que la salsa esté espesa; luego reserva hasta que se enfríe.

En un tazón grande combina la zanahoria, col rizada, semillas de girasol y pollo rebanado. Agrega la salsa y mezcla ligeramente.

Reparte la ensalada en dos platos y sirve.

ENSALADA DE POLLO EN TAZAS DE AGUACATE

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

2 tazas de agua
1 hoja de laurel
¼ cucharadita de sal marina
⅓ cucharadita de granos enteros de pimienta negra
1 filete de pechuga de pollo sin piel
1 aguacate mediano sin hueso
1 tomate pequeño, sin semillas y cortado en cubos
6 hojas de menta, picadas
1 cucharadita de jugo de lima fresco
¼ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

En una cacerola pequeña combina el agua, hoja de laurel, sal y pimienta y colócala a fuego medio-alto. Lleva el caldo a hervor lento y luego agrega el pollo. Cocínalo durante 8-10 minutos hasta que esté tierno, transfíerelo a un plato para que se enfríe y luego córtalo en cubos chicos.

Mientras el pollo está hirviendo, corta una pequeña porción de cada uno de los lados redondeados del aguacate para que pueda mantenerse apoyado en un plato. Usa una cuchara para sacar la mitad de la pulpa de cada mitad de aguacate y colócala en un tazón grande. Agrega el tomate, menta, jugo de limón y cubitos de pollo en el tazón, sazona con sal y pimienta y mezcla bien.

Coloca una taza de aguacate en cada plato, reparte la ensalada de pollo en cada una y sirve.

ENSALADA CALIENTE DE POLLO Y BRÓCOLI TERIYAKI

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

1 cucharadita de jengibre, triturado
1 diente de ajo triturado
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 cucharadita de miel
¼ de taza de caldo de pollo
1 filete de pechuga de pollo sin piel, rebanado en tiras delgadas
1 cucharada de aceite de coco
1 cabeza mediana de brócoli
1 cucharadita de semillas de ajonjolí, tostadas



INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño combina el jengibre, ajo, aceite de ajonjolí, miel y pollo y deja marinar durante al menos 30 minutos.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco. Agrega todo el pollo y la marinada, cocina hasta que esté tierno y reserva.

Hierve agua en una cacerola y blanquea el brócoli durante 2 minutos, luego escúrrelo y colócalo en un tazón. Agrega el pollo, mezcla ligeramente y luego reparte la ensalada en dos tazones.

Sirve cada tazón de ensalada caliente, decorado con las semillas de ajonjolí por encima.

ENSALADA DE POLLO ESTILO SUREÑO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

6 okras, picadas
2 tiras de tocino

Para el pollo:

1 filete de pechuga de pollo sin piel,
cortado por el centro en mitades
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de páprika

⅛ de cucharadita de chile en polvo
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de miel cruda
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra
molida
1 cebolla roja pequeña, picada
1 taza de lechuga romana picada



INSTRUCCIONES

Hierve agua en una cacerola pequeña y blanquea las okras hasta que est  n tiernas, luego esc  rrelas y colócalas en un plato para que se enf  en.

Mientras esperas que hierva el agua, coloca una sartén sobre fuego medio alto y distribuye el tocino en la superficie. Cocina durante 3-5 minutos hasta que est   crujiente y luego res  valo en un plato con toalla de papel hasta que se enf  e. Cuando este frío, r  mpelo en trocitos.

Sazona el pollo con sal marina, páprika y chile en polvo. Vuelve a calentar la sartén a fuego medio y agrega el aceite. Coloca el pollo en la sartén, c  cinalo 6-8 minutos de cada lado. Luego colócalo en un plato para que se enf  e y después córtalo en tiras.

En un tazón grande combina la miel, sal y pimienta y mezcla bien. Agrega la cebolla roja, lechuga romana y el pollo y mezcla delicadamente.

ENSALADA DE POLLO PARA LLEVAR

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

1 cucharada de aceite de oliva
1 filete de pechuga de pollo sin piel,
rebanado en tiras delgadas
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra
molida
1 taza de espinacas
½ taza de rúcula
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de nueces, trituradas



INSTRUCCIONES

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Sazona el pollo con sal y pimienta luego saltea hasta que se dore. Res  valo en un plato para que se enf  e.

En un tazón grande combina la espinaca y la rúcula, sazona con jugo de limón y aceite de oliva. Reparte las verduras en 2 frascos estériles o un recipiente con tapa y coloca encima el pollo salteado y las nueces picadas. Tapa cada frasco o recipiente con su tapa y ll  valo para comerlo donde sea.

AL HORNO O ASADO

ROLLITOS DE POLLO AL HORNO RELLENOS CON TOCINO Y PESTO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pesto:

1 taza de albahaca
1 cucharada de nueces picadas
1 cucharada de aceite de oliva

8 tiras de tocino

2 filetes de pechuga de pollo, en
corte mariposa

¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta
negra molida

¼ taza de harina de almendras

Palillos, cantidad necesaria

1 taza de rúcula



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Forra una fuente para horno con papel para hornear y reserva.

Combina la albahaca, nueces y aceite de oliva en un procesador de alimentos y procesa todo, luego distribuye el pesto sobre la superficie de cada filete de pechuga de pollo. En la superficie de cada filete, coloca 4 tiras de tocino y luego hazlo rodar de un extremo a otro. Fijar los extremos con palillos para evitar que el filete se desenrolle, luego sazona con sal y pimienta. Haz rodar los filetes por harina de almendra, colócalos en la bandeja para hornear y hornea durante 40-60 minutos hasta que estén dorados.

Corta los rollos de pollo al horno en 4 rodajas y quítales el palillo de dientes. Reparte el pollo y la rúcula en dos platos y luego sirve.

POLLO ASADO AL LIMÓN Y SIDRA

Rinde: 4-6 porciones

INGREDIENTES

1 limón, jugo y ralladura
½ taza de sidra de manzana
2 cucharadas de miel cruda
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cebolla grande, a la mitad
1 ramita de romero
pollo entero de 2 libras (900g)
Hilo de cocina para atar, cantidad necesaria



INSTRUCCIONES

En un tazón mediano combina el jugo de limón y la ralladura, sal, pimienta, miel y sidra de manzana y mezcla bien. Rellena la cavidad del pollo con la cebolla y el romero y átala para cerrarla. Coloca el pollo y la marinada en una bolsa ziploc grande y marina durante al menos 8 horas o toda la noche.

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Coloca una rejilla en una asadera y pon el pollo con la pechuga hacia arriba. Hornea durante 60-90 minutos o hasta que se dore y esté bien cocido, volteándolo dos veces para que los lados se cocinen uniformemente. Luego déjalo reposar 5 minutos.

En una cacerola pequeña combina la marinada y los jugos de la cocción de la asadera. Lleva a hervor lento a fuego medio-alto y cocina de 10 a 15 minutos hasta que el líquido quede reducido a un tercio.

Vierte la salsa en un plato y luego coloca encima el pollo asado y sirve.

PATAS DE POLLO ASADAS ESTILO MEDITERRÁNEO

Rinde: 3 porciones

INGREDIENTES

6 patas de pollo
1 diente de ajo triturado
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de romero
¼ cucharadita de sal marina
2 tomates en rodajas
1 taza de champiñones
2 piezas de tomates secados al sol, en rodajas
8 aceitunas negras, en rodajas
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de albahaca fresca



INSTRUCCIONES

Sazona el pollo con ajo, orégano seco, romero y sal marina y reserva.

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Combina los tomates, champiñones, tomate secado al sol y aceitunas en una asadera, luego coloca las patas de pollo encima. Rocía con aceite de oliva, coloca la asadera en el horno y hornea durante 45-60 minutos hasta que ya no salga sangre del pollo al pincharlo.

Reparte la albahaca en tres platos, luego coloca encima las patas de pollo y su guarnición y sirve.

POLLO ASADO A LAS HIERBAS CON REDUCCIÓN DE BALSÁMICO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

½ cucharadita de sal marina
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de albahaca seca
1 cucharadita de romero molido
1 cucharada de aceite de oliva
pollo entero de 2 libras (900g)

Para la reducción de balsámico:

½ taza de vinagre balsámico
¼ de taza de miel cruda
¼ de taza de caldo de pollo
1 cucharadita de polvo
de arrurruz



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno de convección a 230° grados centígrados/450 ° grados Fahrenheit.

Frota el pollo con sal, tomillo, albahaca, romero y aceite de oliva y coloca sobre una rejilla en una asadera. Coloca la asadera en el horno y hornea durante 30 minutos, luego baja la temperatura a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit y hornea durante 15-20 minutos más o hasta que ya no salga sangre del pollo al pincharlo.

Mientras esperas que se dore el pollo, combina en vinagre balsámico, la miel, el caldo y el polvo de arrurruz en una cacerola. Mezcla bien y lleva a hervor lento a fuego medio-alto. Cocina la salsa hasta que se haya reducido a un tercio o haya espesado a tu gusto.

Sirve el pollo asado en un plato con la reducción de balsámico como acompañamiento.

POLLITO ASADO CON SALSA DE AJONJOLÍ Y JENGIBRE

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

1 manojo de cebollín
1 tallo de limoncillo
1 hoja de laurel

1 diente de ajo, a la mitad
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta
negra molida
pollo entero de 2 libras (900g)

Hilo de cocina para atar,
cantidad necesaria

Para la salsa:

1 cucharada de semillas
de ajonjolí
tostadas
1 cucharada de jengibre
¼ taza aceite de ajonjolí
1 cucharada de miel



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit. Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

Con un poco de hilo de cocina, ata el cebollín, limoncillo y hoja de laurel y rellena la cavidad del pollo. Frota el ajo en mitades en toda la superficie del pollo y ponlo también dentro de la cavidad del pollo. Ata el pollo para sellar el relleno y luego sazona con sal y pimienta. Colócalo en la asadera y hornea durante 60-90 minutos o hasta que ya no salga sangre del pollo al pincharlo.

Combina las semillas de ajonjolí, jengibre, aceite de ajonjolí y miel en una licuadora y licúa hasta que quede suave. Cuela el puré en un tazón chico para servir.

Cuando el pollo esté cocido, retira el hilo, colócalo en un plato y sirve con la salsa al lado.

POLLO CON PORTOBELLO Y CALABAZA AL HORNO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharadita de tomillo	marcadas de los dos lados
1 cucharadita de orégano	½ calabaza pequeña, sin semillas y cortada en cubos
½ taza de vino tinto	4 hongos Portobello grandes, picados
¼ cucharadita de sal marina	1 cucharada de aceite de oliva
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida	
2 patas y muslos,	



INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño combina el tomillo, orégano, vino tinto, sal y pimienta y luego vierte la marinada en una bolsa ziploc grande. Agrega el pollo y los hongos y deja marinar al menos 1 hora o hasta toda la noche.

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit. Forra una asadera con papel para hornear y reserva.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Agrega el pollo y dóralo 3 minutos de cada lado y luego colócalo en la asadera. Mantén caliente la sartén y saltea la calabaza y los hongos 2 minutos, y luego colócalos en la asadera, al lado de las patas y muslos de pollo. Vierte la marinada restante en la sartén para desglasar el fondo y lleva a hervor a fuego lento. Deja que se cocine la salsa de 3-5 minutos o hasta que se haya reducido a un tercio.

Coloca la asadera en el horno y hornea 30-45 minutos o hasta que no salga sangre del pollo al pincharlo con un tenedor. Luego baña con la salsa el pollo, la calabaza y los hongos unas tres veces durante la cocción. Reparte en dos platos y sirve.

POLLO ASADO CON MANTA DE TOCINO

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

20 tiras de tocino
¼ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida
pollo entero de 2 libras (900g), cortado por la mitad
Palillos, cantidad necesaria



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Coloca una rejilla en una asadera y reserva.

Divide las tiras de tocino en dos grupos de 10. Forma una manta con las tiras entrecruzadas, envuelve con ella cada mitad del pollo y sujeta los extremos con palillos de dientes. Luego cola el pollo en la asadera. Coloca la asadera en el horno y hornea durante 30-45 minutos o hasta que el pollo está bien cocido.

Reparte el pollo en dos platos y sirve.

ALITAS DE POLLO CON CHILE ASADAS CON SALSA DE CHABACANO

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

2 libras (900g) de alitas de pollo	1/8 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de chile en polvo	2 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de páprika	1 lb (235g) de chabacanos sin piel, sin hueso y picados
1/2 cucharadita de sal marina	1 cebolla grande, picada



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno de convección a 180   grados Celsius/350    grados Fahrenheit.

Forra una fuente para horno con papel para hornear y reserva.

En tazón grande sazona el pollo con el chile en polvo, páprika, sal y pimienta y luego colócalo en la asadera. Coloca la asadera en el horno y hornea 40-60 minutos hasta que el pollo este dorado y bien cocido.

Mientras se hornea el pollo, combina el caldo, chabacanos y cebolla en una cacerola mediana y lleva a hervir a fuego medio alto. Cocina hasta que los chabacanos est  n tiernos y luego retira la cacerola del fuego para que se enf  r   durante 15 minutos; después vierte el contenido en la licuadora. Lic  a los chabacanos hasta que la mezcla est   suave y reserva.

Coloca las alas al horno en una canasta o plato y sirve con la salsa a un lado o reparte las alitas de pollo en 4 platos y sirve con salsas en recipientes individuales.

POLLO GLASEADO CON GRANADA CON GUIZO DE VERDURAS DE RAÍZ

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

1 zanahoria grande picada
2 nabos, picados
1 camote grande picado
1 cebolla roja grande, rebanada
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal marina
1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
8 patas de pollo
1 granada, cortada por la mitad



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno de convección a 180   grados Celsius/350   grados Fahrenheit.

Forra una fuente para horno o cazuela con papel para hornear antiadherente y luego agrega la zanahoria, nabos, camote y cebolla roja; m  zclalas con aceite de oliva, sal y pimienta. Coloca las patas de pollo sobre las verduras y coloca la fuente en el horno. Hornea durante 30-40 minutos , dando vuelta el pollo y las verduras dos veces. Deja reposar durante 5 minutos y luego exprime la granada encima de todo el pollo y las verduras.

Sirve así o reparte el pollo y las verduras en cuatro platos y sirve.

PALOMITAS DE POLLO ASADO CON SALSA DE AJO Y CHILE ANCHO

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

1 taza de harina de almendra
1 cucharadita de orégano molido
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de sal marina
1/8 de cucharadita de pimienta
negra molida

4 filetes de pechugas de pollo
sin piel, cortados en cubos
medianos

Para la salsa de ajo y chile ancho:

1 chile ancho, picado
2 dientes de ajo, picados
1/2 taza de mayonesa



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno de convección a 180° grados Celsius/350 ° grados Fahrenheit.

Forra una fuente para horno con papel para hornear y reserva.

En un tazón grande combina la harina de almendras, orégano molido, ajo en polvo, sal marina y pimienta. Agrega el pollo y mezcla hasta que quede cubierto por todos lados con la mezcla de harina. Coloca el pollo empanizado en la asadera, sacudiendo el exceso de empanizado.

Mientras el pollo está en el horno, coloca el chile ancho, el ajo y la mayonesa en un procesador de alimentos y licúa para hacerlos puré. Luego colócalo en un tazón y reserva.

Sirve las palomitas de pollo en tazones individuales rociadas con la salsa o sirve la salsa aparte.

SOPA

SOPA DE ESPINACAS, COL RIZADA Y POLLO

Rinde: 3-4 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, picada
2 dientes de ajo, triturados
1 cucharada de jengibre, en juliana fina
4 tazas de caldo de pollo
2 filetes de pechugas de pollo sin piel, cortados en cubos
1 taza de hojas de espinaca
1 taza de col rizada, picada
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca una olla sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que estén tiernos, agrega el caldo y lleva a hervor. Agrega el pollo y cocinar 10 minutos, luego agrega la espinaca y la col rizada. Cocina otros 5 minutos hasta que el pollo esté tierno y sazona con sal y pimienta.

Sirve la sopa en tazones individuales.

SOPA DE POLLO Y BOLITAS DE MATZO

Rinde: 3-4 porciones

INGREDIENTES

Para las bolitas de matzo:

1 huevo batido
2 tazas de harina de almendra
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de orégano seco
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, cortada en cubos grandes
1 zanahoria, cortada en cubos grandes
1 taza de ejotes, picados
4 tazas de caldo de pollo
2 filetes de pechugas de pollo sin piel, cortados en cubos
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

En un tazón grande combina el huevo, harina de almendra, ajo en polvo y orégano y mezcla hasta que se incorpore y la masa forme una bola. Divide la masa en 8 porciones, forma bolitas y reserva.

Coloca una olla sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla hasta que esté tierna, luego agrega la zanahoria y los ejotes. Cocínalos 2 minutos, luego agrega el caldo y lleva a hervir. Agrega el pollo y cocina 5 minutos, luego agrega las bolitas de matzo. Cocina de 5-10 minutos hasta que las bolitas estén cocidas y sazona con sal y pimienta.

Sirve la sopa en tazones individuales.

POLLO Y HONGOS EN SOPA DE TOMATE

Rinde: 3-4 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, picada
1 taza de hongos rebanados
2 filetes de pechuga de pollo sin piel, cortados en cubos
2 tazas de jugo de tomate
2 tazas de caldo de pollo
1 ramita de romero
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 taza de hojas de albahaca



INSTRUCCIONES

Coloca una olla sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla y los hongos hasta que estén tiernos y luego agrega el pollo. Cocina 2 minutos y agrega el jugo de tomate y el caldo. Lleva a hervor lento, cocina 10 minutos y agrega el romero. Cocina otros 5 minutos hasta que el pollo esté tierno y sazona con sal y pimienta. Agrega las hojas de albahaca justo antes de servir.

Sirve la sopa en tazones individuales.

SOPA CREMOSA DE HONGOS Y POLLO

Rinde: 3 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, picada
3 dientes de ajo triturados
2 tazas de hongos, picados
2 cucharadas de polvo de arrurruz
2 tazas de caldo de pollo
½ libra (225g) pechuga de pollo molida
1 taza de leche de almendras
1 a 2 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de jugo de limón
1 ramita de romero
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca una olla sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla y el ajo hasta que se doren y luego agrega los hongos. Cocina 3 minutos o hasta que estén tiernos y luego agrega el polvo de arrurruz y mezcla bien. Agrega el caldo, lleva a hervor lento y cocina durante 3 minutos. Retire la olla del fuego y deja enfriar durante 2 minutos.

Usando la licuadora, licúa un lote de hongos por vez teniendo cuidado de no quemarte con el vapor. Vuelve a poner el puré en la olla a fuego medio, lleva a hervor lento y cocina 3 minutos. Agrega el pollo molido, jugo de limón y leche de almendras y revuelve. Agrega caldo de pollo hasta que logres la consistencia deseada y deja que se cocine la sopa 10-15 minutos, luego sazónala con sal y pimienta.

Sirve la sopa en tazones individuales.

SOPA DE POLLO Y COLIFLOR

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

1 coliflor, picada
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, picada
2 filetes de pechuga de pollo sin piel, cortados en cubos
4 tazas de caldo de pollo
1 hoja de laurel
1 cucharadita de orégano seco
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 pimiento verde, en cubos pequeños



INSTRUCCIONES

Tritura la coliflor en un procesador de alimentos hasta que se forme una harina gruesa, y reserva.

Coloca una olla sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla durante 2 minutos o hasta que esté tierna, agrega las pechugas de pollo y cocina 3 minutos revolviendo regularmente. Agrega la coliflor, mezcla bien y añade el caldo. Lleva a hervor lento, luego agrega la hoja de laurel y el orégano seco y cocina 10-15 minutos y sazona con sal y pimienta.

Sirve la sopa en tazones individuales decorados con el pimiento verde en cubos.

POLLO ASADO EN SOPA DE TOMATE

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de oliva
4 filetes de pechuga de pollo
2 tazas de jugo de tomate
3 cucharadas de pasta de tomate
2 tazas de caldo de pollo
4 echalotes, picados

1 ramita de romero
1 cucharadita de orégano seco
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 pimiento verde cortado en cubos pequeños
4 hojas de albahaca



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio alto.

Sazona las pechugas con sal, pimienta y aceite de oliva y ásalas a la parrilla 6-8 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidas. Colócalas en un plato para reposar y reserva.

Combina el jugo y pasta de tomate, caldo, echalotes, romero y orégano en una olla y lleva a hervor a fuego lento. Cocina la sopa durante 5-10 minutos y luego cuélala en otra cacerola. Vuelve a llevar a hervor y sazona con sal y pimienta.

Antes de que la sopa se cocine, corta la pechuga de pollo y reserva.

Reparte la sopa en 4 tazones y luego agrega una rebanada de pechuga en cada uno. Sirve cada tazón de sopa decorado con una hoja de albahaca.

POLLO EN CALDO DE JENGIBRE RECONFORTANTE

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

1 tallo de apio, en rodajas
2 cucharadas de jengibre, en rodajas
1 tallo de limoncillo, atado en un nudo
4 tazas de caldo de pollo
4 filetes de pechuga de pollo,
cortados en tiras
½ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta
negra molida



INSTRUCCIONES

Combina el apio, jengibre, limoncillo y el caldo en una cacerola y lleva a ebullición a fuego medio alto. Agrega el pollo y lleva a hervor lento. Cocina 10-15 minutos hasta que el pollo esté tierno y sazona con sal y pimienta.

Reparte la sopa en 4 tazones y sirve.

SOPA DE POLLO Y CHIRIVÍA CON PESTO DE ALBAHACA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para el pesto de albahaca:

¼ taza de aceite de oliva
¼ de taza de albahaca, picada
1 cucharadita de piñones
4 chirivías medianas, rebanadas
1 tallo de apio, en rodajas
1 puerro, en rodajas
4 tazas de caldo de pollo
2 filetes de pechugas de pollo,
cortados en tiras delgadas
1 hoja de laurel
½ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Combina el aceite de oliva, albahaca y piñones en una licuadora, licúalos y reserva.

Combina las chirivías, apio, caldo de pollo y puerro en una cacerola y lleva a ebullición a fuego medio alto. Agrega el pollo y el laurel, cocina a fuego lento 10-15 minutos hasta que el pollo esté tierno y sazona con sal y pimienta.

Reparte la sopa en 4 tazones y sirve cada uno decorado con una cucharada de pesto.

POLLO EN CALDO DE LIMA Y CHILE

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco
1 cebolla roja en rodajas
2 chiles verdes, en rodajas
4 filetes de pechuga de pollo, cortados en tiras
4 tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de jugo de lima
1 col pequeña, rallada
½ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida
1 tallo de puerro, en rodajas



INSTRUCCIONES

Coloca una olla sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla y el chile hasta que estén tiernos y agrega el pollo. Lleva a hervor lento, agrega el jugo de lima y cocina 5-10 minutos. Sazona con sal y pimienta y agrega la col. Cocina 2 minutos más.

Reparte la sopa en 4 tazones y sirve cada uno decorado con las rodajas de puerro encima.

SOPA FRÍA Y CREMOSA DE POLLO

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

1 puerro, cortado en tiras
4 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de jugo de limón
2 filetes de pechuga de pollo sin piel
½ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida
2 ramitas de menta
1 aguacate, sin hueso y picado



INSTRUCCIONES

Combina el puerro, caldo y jugo de limón en una olla y lleva a hervor a fuego medio alto. Agrega el pollo, sazona con sal y pimienta y cocina durante 5-10 minutos hasta que esté tierno. Retira la olla del fuego para enfriarla y luego transfiere la sopa a un recipiente y agrega la menta. Cubre con una tapa y refrigera durante la noche.

Al día siguiente, corta las pechugas en cubos y reserva.

Cuela la sopa en la licuadora, agrega el aguacate y licúa.

Reparte la sopa en 4 tazones, luego agrega el pollo a cada uno y sirve.

COCCIÓN LENTA

ALAS DE POLLO DORADAS CON AJONJOLÍ Y MOSTAZA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de semillas
de ajonjolí molidas
2 cucharadas de semillas
de mostaza molidas
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta
negra molida
½ taza de harina de almendras
2 libras (900g) de alitas de pollo
1 cucharada de aceite de coco

1 cucharada de miel
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de jugo de limón
2 tazas de caldo de pollo
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta
negra molida
2 cucharadas de semillas de
ajonjolí



INSTRUCCIONES

En un tazón grande combina las semillas de ajonjolí molidas, semillas de mostaza, sal, pimienta y harina de almendra, luego agrega las alitas de pollo y mezcla bien.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Agrega el pollo y cocina hasta que se dore por todos lados. Agrega la miel, mostaza y jugo de limón y revuelve para cubrir el pollo y luego agrega el caldo y lleva a hervor lento. Cocina el pollo 20-30 minutos o hasta que la salsa se reduzca a una tercera parte y luego sazona con sal y pimienta.

Mientras se cocina el pollo, tuesta las semillas de ajonjolí en una sartén pequeña a fuego medio y reserva.

Sirve el pollo en 4 platos decorados con las semillas de ajonjolí tostadas.

PECHUGA DE POLLO EN INFUSIÓN DE AJO Y VINAGRE

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de granos de pimienta negra
1 hoja de laurel
½ taza de vinagre blanco
¼ taza de aceite de oliva
2 filetes de pechuga de pollo



INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño o bolsa ziploc combina todos los ingredientes, sella y deja marinar durante al menos 30 minutos.

Coloca una sartén a fuego medio alto y dora las pechugas de pollo, primero del lado de la piel, 8-10 minutos de cada lado y luego agrega la marinada. Lleva la salsa a ebullición y cocina 4 minutos o hasta que se reduzca a un tercio.

Retira las pechugas de la salsa y córtalas en tiras. Reparte las tiras de pechuga en dos platos y sírvelas bañadas con la salsa.

POLLO A LAS HIERBAS EN OLLA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

4 tazas de caldo de pollo
pollo entero de 2 libras (900g), cortado en cuatro
¼ de taza de albahaca, picada
¼ taza hojas de apio, picadas
1 ramita de romero
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Hierve el caldo de pollo en una olla mediana y agrega el pollo. Cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que el pollo esté tierno y luego agrega las hierbas. Cocina un minuto más y sazona con sal y pimienta.

Sirve el pollo en tazones individuales.

PAQUETES DE POLLO CON HOJAS DE PARRA EN SALSA DE CÚRCUMA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para los paquetes de pollo en hoja de parra:

4 filetes de pechuga de pollo sin piel
¼ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida
4 hojas de parra
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharadita de jengibre, triturado
1 cucharadita de cúrcuma fresca, triturada
1 cebolla picada
1 lata de leche de coco
1 taza de caldo de pollo



INSTRUCCIONES

Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta, envuelve cada una en una hoja de parra.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea el jengibre, la cúrcuma y la cebolla un minuto, luego agrega la leche de coco y caldo de pollo. Lleva a hervor lento, luego coloca los paquetes de hojas de parra en la cacerola y cocina 15-20 minutos hasta que el pollo esté tierno y la salsa reducida a un tercio.

Reparte los paquetes en 4 platos y sirve con la salsa.

GUISO CAMPIRANO DE POLLO

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, picada
3 dientes de ajo triturados
1 tomate grande, picado
2 libras (900g) de patas de pollo
1 camote cortado en cubos
2 plátanos machos, picados
4 tazas de caldo de pollo
2 cucharaditas de orégano
½ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca una cazuela a fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos, luego agrega el tomate y cocina 2 minutos. Agrega las patas de pollo y cocina 2 minutos más, luego añade el camote, plátano macho y caldo. Lleva a hervor lento, luego agrega el orégano y cocina 15-20 minutos hasta que el pollo esté tierno y sazona con sal y pimienta.

Reparte el guiso en 4 platos y sirve.

CURRY DE POLLO Y PIÑA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco	2 cucharadas de garam masala
1 cebolla, picada	2 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de jengibre, rebanado	1 lata de leche de coco
2 dientes de ajo triturados	2 tazas de piña, picada
4 filetes de pechuga de pollo sin piel	½ cucharadita de sal marina
cortados en cubos	⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 hoja de laurel	1 manojo de cilantro



INSTRUCCIONES

Coloca una cazuela a fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla, el jengibre y el ajo un minuto, luego agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado. Agrega el garam masala y la hoja de laurel y cocina un minuto revolviendo regularmente antes de agregar el caldo, la leche de coco y la piña. Lleva a hervor lento y cocina 15-20 minutos hasta que el pollo esté tierno, luego sazona con sal y pimienta.

Sirve el curry en tazones individuales decorados con cilantro.

GUISO DE POLLO, CEBOLLA Y HONGOS

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas picadas
2 tazas de champiñones, picados
3 tazas de caldo de pollo
pollo entero de 2 libras (900g), cortado en 8
1 cucharada de albahaca seca
1 cucharadita de páprika
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca una cazuela a fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla hasta que se dore, luego agrega los champiñones y cocina hasta que estén tiernos. Agrega el caldo y lleva a hervor lento, agrega el pollo y cocina durante 20-30 minutos hasta que el pollo esté tierno y sazona con albahaca seca, pimentón, sal y pimienta.

Reparte el guiso en 4 platos y sirve.

BOMBANEERS DE POLLO

Rinde: 3 porciones

INGREDIENTES

3 filetes de pechuga de pollo sin piel
1 cucharadita de páprika
1 cucharadita de chile en polvo
2 chiles anchos, picados
9 tiras de tocino
   taza de harina de almendras
2 cucharadas de aceite de oliva
1 lata de tomate triturado
1 cucharadita de ajo en polvo
   cucharadita de sal marina
   de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Haz una incisión en el centro de las pechugas de pollo para crear un bolsillo y reserva.

En un tazón pequeño combina la páprika, chile en polvo y chiles, luego agrega el tocino y mezcla. Enrolla o dobla cada tira de tocino, de aproximadamente 2 cm de espesor y luego introduce 3 piezas en cada pechuga de pollo. Reboza el pollo con la harina de almendras y reserva.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Agrega las pechugas de pollo y cocina 3 minutos de cada lado, luego agrega el tomate triturado y ajo en polvo. Revuelve la salsa, lleva a hervor lento y cocina 15-20 minutos o hasta que el pollo est   tierno, luego sazona con sal y pimienta.

Sirve el pollo en tres platos con generosas porciones de la salsa.

POLLO DORADO EN SALSA PICANTE DE LIMÓN Y AZAFRÁN

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

pollo de 2 libras (900g), en cuartos	5 dientes de ajo triturados
1 cucharadita de sal marina	2 tazas de caldo de pollo
3 cucharadas de garam masala	3 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de coco	2 pizcas de hilos de azafrán
1 cebolla, picada	�� cucharadita de sal marina
1 cucharada de jengibre, rebanado	�� de cucharadita de pimienta negra molida
	1 manojo de cilantro



INSTRUCCIONES

Sazona el pollo con sal y garam masala y reserva.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Agrega el pollo y cocina 3 minutos de cada lado o hasta que está ligeramente dorado y reserva.

Agrega la cebolla, el jengibre y el ajo en la misma sartén y saltea durante 2 minutos a fuego medio alto. Agrega el pollo, caldo, jugo de limón, azafrán, sal y pimienta en la sartén y lleva a hervor a fuego lento, luego transfiere todo a una olla de cocción lenta. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y cocina durante 2 horas.

Sirve el pollo en 4 platos decorados con cilantro.

GUISO VERDE DE POLLO

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
4 filetes de pechuga de pollo
1 cebolla, picada
2 libras (900g) de tomates verdes,
picados
2 tazas de caldo de pollo
1 taza de albahaca picada
1 taza de aceitunas verdes, picadas
½ cucharadita de sal marina
⅓ de cucharadita de pimienta
negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Agrega la pechuga de pollo y cocina 3 minutos de cada lado o hasta que se forme una corteza ligera, y reserva.

Agrega la cebolla y los tomates a la misma sartén y saltea 2 minutos a fuego medio alto. Transfiere la cebolla salteada y tomates a una olla de cocción lenta y luego agrega las pechugas y el caldo. Enciende la olla de cocción lenta a potencia baja y cocina durante 1 hora. Agrega la albahaca y aceitunas y cocina 2 minutos más, luego sazona con sal y pimienta.

Sirve el pollo en cuatro platos con generosas porciones de la salsa.

SALTEADO

POLLO CARMESÍ

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharadita de jengibre, rallado
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 cucharadita de achiote molido
- 1 cucharada de pimienta de Sichuan
- 1 libra (450g) de filetes de muslo de pollo, cortados en tiras
- 1 cucharada de miel cruda
- ¼ de taza de caldo de pollo
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea el jengibre, ajo, achiote molido y pimienta de Sichuan durante un minuto, luego agrega el pollo y cocina durante 5-8 minutos. Agrega la miel y el caldo, lleva a fuego lento y agrega el pimiento. Cocina durante 3-5 minutos hasta que el pollo esté tierno.

Sirve el salteado en tazones individuales.

POLLO SALTEADO FIESTA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cebolla grande, rebanada
- 2 filetes de pechuga de pollo sin piel cortados en tiras delgadas
- 1 pimiento verde picado
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 1 tallo de apio, picado
- 1 coliflor, picada
- ½ taza de caldo de pollo
- ½ cucharadita de sal marina



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla hasta que esté tierna y luego agrega el pollo y saltea hasta que esté dorado. Agrega todos los pimientos, apio y coliflor y saltea 2 minutos, luego agrega el caldo y lleva a fuego lento. Cocina unos 3 minutos y sazona con sal marina. Cocina 2 minutos más hasta que el pollo esté tierno.

Sirve el salteado en tazones individuales.

SALTEADO DE POLLO AROMÁTICO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco
1 cebolla grande, rebanada
2 dientes de ajo, triturados
1 tallo de limoncillo, solo la parte tierna, picado
1 cucharada de jengibre, finamente rebanado
1 filete de pechuga de pollo sin piel, cortado en tiras delgadas
1 manojo de bok choy, sin los extremos
½ cucharadita de sal marina
2 cucharadas de anacardos



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos, agrega el limoncillo y jengibre y cocina hasta que suelten el aroma. Agrega el pollo y saltea hasta que se dore. Agrega el bok choy y saltea 2 minutos, sazona con sal y luego cocina durante 2 minutos más o hasta que el pollo esté tierno.

Sirve el salteado en tazones individuales con los anacardos.

SALTEADO VERDE DE POLLO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco
2 dientes de ajo, rebanados
1 filete de pechuga de pollo sin piel, cortado en tiras
1 col pequeña, rebanada
1 tallo de puerro, en rodajas
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de semillas de ajonjolí negro



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea el ajo hasta que esté tierno, agrega el pollo y saltea 5 minutos hasta que se dore. Agrega la col y el puerro y saltea 2 minutos, luego sazona con sal y pimienta. Agrega las semillas de ajonjolí negro y mezcla bien.

Sirve el salteado en tazones individuales.

SALTEADO PICANTE DE POLLO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco
1 cebolla grande, picada
1 chile jalapeño, cortado en tiras
1 chile ancho, cortado en tiras
2 filetes de pechugas de pollo sin piel, cortados en tiras
4 tomates grandes, cortados en tiras
1 cucharadita de jugo de lima
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 manojo de hojas de cilantro



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla hasta que esté tierna, agrega el chile ancho y el jalapeño y cocina un minuto. Agrega el pollo y cocina 5 minutos hasta que se dore, luego agrega los tomates y saltea 2 minutos más. Sazona con lima, sal marina y pimienta y mezcla bien.

Sirve el salteado en tazones individuales y decora cada uno con cilantro.

POLLO SALTEADO CON ESPÁRRAGOS

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

6 tiras de tocino
2 filetes de pechuga de pollo sin piel, cortados en tiras
1 manojo de espárragos jóvenes, en trozos de 5 cm
1 pimiento rojo, finamente rebanado
¼ cucharadita de sal marina
⅛ cucharadita de granos de pimienta negra, partidos



INSTRUCCIONES

Coloca el tocino en la superficie de una sartén grande. Coloca la sartén a fuego medio-alto y cocina hasta que esté crujiente. Luego resérvalo en un plato para que se enfríe y después rómpelo en pedacitos.

Mantén caliente la sartén y saltea el pollo 5 minutos hasta que se dore, luego agrega los espárragos y saltea 3 minutos más. Sazona con sal y pimienta y mezcla bien.

Reparte el salteado en dos platos y sirve decorados con pedacitos de tocino.

POLLO MOLIDO SALTEADO CON SALCHICHA Y PIMIENTOS

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande picada
3 dientes de ajo, triturados
1/3 lb (135g) de pollo molido
1 salchicha orgánica, en rodajas
1 cucharadita de orégano
1 pimiento verde, en tiras
1 pimiento rojo, en tiras
1/4 cucharadita de sal marina
1/8 de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos, agrega el pollo molido y saltea de 5-8 minutos hasta que se dore; luego agrega la salchicha y saltea 2 minutos más. Agrega el orégano, pimientos, sal y pimienta. Saltea 2 minutos más y sirve.

Sirve el salteado en tazones individuales.

SALTEADO DE POLLO AL ESTILO ITALIANO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, triturados
2 filetes de pechuga de pollo sin piel,
finamente rebanados
1 hongo Portobello grande, rebanado
1 cucharadita de pasta de tomate
8 aceitunas negras, picadas
1 cucharada de alcaparras
1 taza de hojas de albahaca
1/4 cucharadita de sal marina
1/8 de cucharadita de pimienta
negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea el ajo hasta que esté tierno, agrega el pollo y saltea 3-5 minutos hasta que se dore ligeramente. Agrega la pasta de tomate y hongos y luego las aceitunas, alcaparras y albahaca. Saltea durante 2 minutos más y sazona con sal marina y pimienta.

Sirve el salteado en tazones individuales.

POLLO SALTEADO ASIÁTICO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco
1 cebolla grande, rebanada
1 cucharadita de jengibre, rebanado
1 filete de pechuga de pollo sin piel, finamente rebanado
2 cucharadas de anacardo, machacado
2 zanahorias jóvenes, en rodajas
2 tazas de brócoli chino, picado
1 cucharada de miel cruda
¼ de taza de caldo de pollo
1 cucharadita de aceite de ajonjolí



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Saltea la cebolla y el jengibre hasta que estén tiernos, luego agrega el pollo y cocina 5-8 minutos. Agrega los anacardos, zanahorias, brócoli chino, miel y caldo y lleva a fuego lento. Cocina hasta que la salsa se reduzca y agrega el aceite de ajonjolí.

Reparte el salteado en dos platos y sirve.

CURRY SALTEADO DE POLLO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de coco
1 cucharadita de cúrcuma fresca, rebanada
1 cebolla roja grande, rebanada
3 dientes de ajo triturados
1 chile, picado
6 tomates verdes, en gajos
2 filetes de pechuga de pollo sin piel, finamente rebanados
1 coliflor chica, picada
2 cucharadas de garam masala
1 lata de leche de coco
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Coloca un wok o sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite de coco.. Saltea la cúrcuma, cebolla, ajo, chiles y tomates verdes hasta que estén tiernos, luego agrega el pollo y cocina 5-8 minutos. Agrega la coliflor y garam masala y mezcla bien. Agrega la leche de coco y lleva a hervor a fuego lento, luego sazona con sal y pimienta. Cocina un rato más la salsa hasta que se reduzca a un tercio.

Sirve el salteado en tazones individuales.

A LA PARRILLA

CUARTO DE POLLO A LA PARRILLA CON GLASEADO DE MOSTAZA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para el glaseado de mostaza:

¼ taza mostaza
¼ de taza de miel cruda
¼ taza tomate triturado en lata
1 cucharadita de semillas de anís
molidas
½ cucharadita de sal marina
1 cucharadita de granos de

pimienta
negra, partidos
1 cucharada de aceite de coco
4 piezas enteras de pata
y muslo de pollo, marcados
1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de pimienta negra
molida



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

En un tazón pequeño combina la mostaza, miel, tomate triturado, anís, sal y pimienta y mezcla bien.

Sazona el pollo con sal, pimienta y aceite y luego ásalolo a la parrilla durante 8-10 minutos de cada lado hasta que esté cocido. Pincela el pollo con la salsa de vez en cuando. Colócalo en un plato y deja reposar 5 minutos.

Coloca la marinada restante y el jugo recogido de la parrilla en una olla pequeña. Lleva a hervir a fuego medio-alto y cocina hasta que la salsa esté espesa.

Sirve el pollo en platos individuales con la salsa a como guarnición.

POLLO A LA PARRILLA TIKKA MASALA

Rinde: 4-6 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de coco
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de garam masala
1 cucharadita de cúrcuma fresca,
triturada
1 cucharadita de jengibre, triturado
1 cucharadita de páprika
1 cebolla grande, picada
2 chiles rojos, picados
1 diente de ajo triturado
2 cucharadas de pasta de tomate
½ lata de leche de coco
½ cucharadita de sal marina
3 filetes de pechugas de pollo sin piel,
cortados en cubos grandes
Pinchos, cantidad necesaria



INSTRUCCIONES

Combina todos los ingredientes excepto el pollo en una procesadora de alimentos y procésalos. Coloca la marinada en un tazón y agrega el pollo. Tapa y deja marinar desde 1 hora hasta toda la noche.

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Inserta el pollo en los pinchos y ásalos a la parrilla durante 4-6 minutos de cada lado.

Sirve el pollo en una fuente o en platos individuales.

BROCHETAS DE POLLO

Rinde: 8 porciones

INGREDIENTES

2 filetes de pechugas de pollo sin piel,
cortados en cubos grandes
16 echalotes, sin piel
16 tomates cherry
1 pimiento verde, cortado
en cubos grandes
8 pinchos
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de
pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de oliva



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Inserta el pollo, echalotes, tomates y pimientos alternándolos en los pinchos. Sazona con sal marina, pimienta y aceite de oliva y ásalos en la parrilla 8-10 minutos hasta que todos los lados estén cocidos.

Coloca las brochetas en una fuente y sirve.

MUSLOS DE POLLO SATAY CON SALSA DE ALMENDRAS MASALA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

1 cucharada de jugo de lima
3 dientes de ajo
1 cebolla grande, picada
1 jengibre pequeño, picado
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta
negra molida
12 muslos de pollo, cortados en
trozos del tamaño de un bocado
4 pinchos

Para la salsa de almendras masala:

½ taza de mantequilla de
almendras
¼ taza de leche de coco
1 cucharadita de garam masala
¼ de cucharadita de cúrcuma
molida

INSTRUCCIONES

Combina el jugo de limón, ajo, cebolla, jengibre, sal y pimienta y haz un puré hasta que quede suave. Transfiere la mezcla a un tazón mediano junto con el pollo y mezcla bien. Tapa y deja que el pollo se marine al menos 30 minutos.

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Combina la mantequilla de almendras, leche de coco, garam masala y la cúrcuma molida en una cacerola y lleva a hervir a fuego medio alto. Cocina 5 minutos hasta que espese la salsa, luego reserva hasta que la necesites.

Inserta 3 trozos de muslo de pollo en cada pincho. luego ásalos a la parrilla 8-10 minutos de cada lado hasta que estén bien cocidos.

Sirve el pollo en una bandeja o en platos individuales con la salsa al lado.

POLLO SOUVLAKI CON SALSA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

2 filetes de pechugas de pollo
sin piel, cortados en tiras
largas y aplanadas
3 dientes de ajo triturados
1 cucharada de jugo de limón
¼ cucharadita de sal marina
⅛ cucharadita de granos de
pimienta negra, partidos
2 cucharadas de aceite de oliva
Pinchos, cantidad necesaria

Para la salsa:

2 tomates grandes, picados
1 cebolla roja, picada
1 diente de ajo picado
1 manojo de hojas de cilantro
1 cucharada de jugo de lima
¼ cucharadita de sal marina
⅛ cucharadita de granos de
pimienta negra, partidos



INSTRUCCIONES

Sazona el pollo con ajo, jugo de limón, sal marina, pimienta y aceite de oliva. Inserta el pollo en los pinchos y marina al menos 1 hora.

Precalienta la parrilla a fuego medio alto, y asa el pollo 3-5 minutos de cada lado hasta que esté bien cocido.

Mientras el pollo está en la parrilla, combina los tomates, cebolla roja, cilantro, lima, sal y pimienta en un procesador de alimentos y pulsa hasta que forme una mezcla gruesa.

Reparte el pollo souvlaki y la sala en cuatro platos y sirve.

ALAS DE POLLO A LA PARRILLA CON GLASEADO DE PIMIENTO DULCE

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

1 cucharadita de orégano molido
1 cucharadita de romero molido
1 cucharada de jugo de limón
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de oliva
12 alas de pollo, sin las puntas

Para el glaseado de pimienta dulce:

1 pimienta roja, sin semillas y cortado por la mitad
1 cucharada de miel cruda
1 cucharadita de páprika



INSTRUCCIONES

En un taxón grande combina el orégano molido y romero, jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva y luego agrega las alitas de pollo y mezcla bien. Deja marinar durante al menos 1 hora o hasta toda la noche.

Precalienta la parrilla a fuego medio alto, y asa el pollo 6-8 minutos de cada lado. Asa a la parrilla las mitades del pimienta hasta que la piel se carbonice. Coloca las alitas de pollo a la parrilla en un tazón y reserva.

Coloca el pimienta en un procesador de alimentos junto con la miel y páprika y procesa hasta que quede suave. Vierte la mezcla en el tazón del pollo y revuelve hasta que todas las alitas de pollo queden cubiertas.

Reparte las alitas de pollo en 4 platos y sirve.

HAMBURGUESA DE POLLO AL AJO

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

5 dientes de ajo triturados	1 cucharada de harina de coco
1 libra (450g) de filete de pechuga de pollo, molido	1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de pimienta limón	1 cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de sal marina	1 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de aceite de oliva	½ cucharadita de sal marina
	⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

Para la salsa:

1 cucharada de aceite de coco
1 cucharada de harina de almendra



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

En un tazón grande combina el ajo, pollo molido, pimienta limón y sal y mezcla hasta combinar. Forma dos hamburguesas y rocíalas con aceite de oliva. Asa las hamburguesas durante 8-10 minutos de cada lado hasta que estén bien cocidas.

Mientras las hamburguesas están en la parrilla, coloca una cacerola a fuego medio y agrega el aceite. Agrega la harina de almendra y la de coco y cocina hasta que se doren revolviendo regularmente, luego agrega la cebolla y el ajo en polvo y mezcla bien. Agrega poco a poco el caldo de pollo mientras revuelves y lleva a hervor lento; cocina hasta que la salsa espese.

Reparte las hamburguesas en platos cubiertos de salsa y sirve con tu guarnición favorita.

POLLO A LA PARRILLA CON TAPENADE DE ACEITUNAS

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de romero
1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de granos de pimienta negra, partidos
pollo entero de 2 libras (900g) cortado por la mitad
2 cucharadas de aceite de oliva

Para la tapenade:

1 taza de aceitunas negras
1 taza de aceitunas verdes
1 cucharada de alcaparras
2 cucharadas de aceite de oliva
2 gajos de limón



INSTRUCCIONES

Sazona las mitades de pollo con jugo de limón, romero, sal y pimienta y luego baña la superficie con aceite de oliva. Deja marinar durante al menos 1 hora o hasta toda la noche.

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Asa el pollo 10-15 minutos de cada lado o hasta que esté bien cocido, luego déjalo reposar 5 minutos en un plato.

Mientras el pollo está en la parrilla, combina las aceitunas verdes y negras, las alcaparras y el aceite de oliva en un procesador. Procesa hasta formar una pasta gruesa y luego distribúyela sobre las mitades del pollo.

Reparte el pollo en dos platos y sirve con un gajo de limón a un lado.

PECHUGAS DE POLLO ASADAS A LA NARANJA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

4 filetes de pechuga de pollo
1 naranja, jugo y ralladura
2 cucharadas de miel
¼ cucharadita de canela
1 cucharadita de páprika
2 cucharaditas de chile en polvo
¼ cucharadita de sal marina
2 cucharadas de aceite de oliva



INSTRUCCIONES

Combina todos los ingredientes juntos en un tazón y deja marinar durante al menos 1 hora o durante la noche.

Precalienta la parrilla a fuego medio alto, y asa las pechugas de pollo 8-10 minutos de cada lado hasta que esté bien cocido y luego déjalo reposar 5 minutos.

Mientras el pollo está en la parrilla, coloca en una cacerola el resto de la marinada y lleva a hervor lento a fuego medio-alto. Cocina durante 10-15 minutos hasta que la salsa se haya reducido a la mitad.

Reparte el pollo en 2 platos, rocía la salsa por encima y sirve.

PECHUGAS DE POLLO ENNEGRECIDAS SOBRE RÚCULA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de orégano molido
1 cucharadita de semillas de anís molidas
1 cucharadita de páprika
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
2 filetes de pechuga de pollo
sin piel, corte mariposa.
2 tazas de rúcula



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

En un tazón mediano, combina la cebolla, chile, comino, orégano, semillas de anís, páprika, sal y pimienta. Frota la mezcla en las pechugas hasta que queden cubiertas por todos lados. Asa las pechugas 5-8 minutos de cada lado hasta que estén bien cocidas y luego déjalas reposar 5 minutos y córtalas en tiras.

Reparte la rúcula y las tiras de pollo en dos platos y sirve.

ROLLOS Y SÁNDWICHES

CRUJIENTE DE POLLO Y PEPINO

Rinde: 2-4 porciones

INGREDIENTES

2 pepinos, pelados y sin semillas

Para el relleno:

1 taza de pollo asado sobrante, picado
1 cucharadita de mostaza
¼ de taza de mayonesa
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 pimiento rojo pequeño, picado



INSTRUCCIONES

Corta los pepinos longitudinalmente por la mitad y luego usa una cuchara para ahuecarlo y hacer un canal lo suficientemente profundo para que quepa el relleno y luego coloca la pulpa de pepino en un tazón y reserva.

Combina el pollo sobrante, mostaza, mayonesa, sal, pimienta y pimiento en un tazón junto con la pulpa que sacaste del pepino. Mezcla bien y luego reparte el relleno en las cáscaras de pepino y córtalas en 4-5 trozos pequeños.

Sirve el crujiente de pollo y pepino en una bandeja o en platos individuales.

ROLLOS DE POLLO Y TORTILLA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para las tortillas:

¼ taza de harina de almendras
1 cucharada de harina de coco
2 claras de huevo, batidas
¼ cucharadita de sal marina
1 cucharada de aceite de coco derretido

Para el relleno:

1 cucharada de aceite de oliva
1 filete de pechuga de pollo sin piel
1 cucharadita de romero molido
1 cucharadita de jugo de limón
¼ cucharadita de sal marina
1 echalote, rebanado
6 hojas de rúcula
1 tomate pequeño, rebanado



INSTRUCCIONES

Combina las harinas de almendra y de coco, claras de huevo, sal marina y aceite de coco derretido en un procesador de alimentos y procesa hasta que todo se integre. Deja reposar la mezcla 5 minutos.

Rocía spray antiadherente en una sartén y colócala sobre fuego medio-alto. Vierte la mezcla en la sartén y distribuye una capa delgada sobre toda la superficie. Cocina durante 1-2 minutos hasta que cuaje y luego coloca la tortilla en un plato y reserva.

Sazona el pollo con el romero molido, jugo de limón y sal marina. En la misma sartén a fuego medio-alto agrega el aceite y dora el pollo 6-8 minutos de cada lado. Déjalo reposar 5 minutos y luego córtalo en tiras.

Reparte las tortillas en dos platos y luego coloca la rúcula, tiras de pollo, echalotes y tomate en el medio de cada tortilla y enróllalas.

POLLO A LA PARRILLA ENVUELTO EN OMELETTE

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el relleno:

1 cucharadita de cebolla en polvo
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 filete de pechuga de pollo sin piel
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de mostaza
6 hojas de rúcula

2 cebollines picados

Para la envoltura de omelette:

3 huevos grandes, batidos
1 cucharada de harina de coco
1 cucharadita de perejil picado
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

En un tazón pequeño sazona las pechugas de pollo con cebolla en polvo, sal marina y pimienta y luego rocíalas con aceite de oliva. Asa las pechugas 6-8 minutos de cada lado, luego déjalas reposar 5 minutos y córtalas en tiras.

Mientras el pollo se asa a la parrilla, rocía spray antiadherente sobre una sartén grande y colócala a fuego medio.

En un tazón mediano, bate los huevos, la harina de coco, el perejil, sal marina y pimienta. Vierte la mitad de la mezcla en la sartén y distribúyela sobre toda la superficie. Cocina 1 minuto hasta que la parte de abajo esté cocida y luego voltéala para terminar de cocinarla. Haz lo mismo con los restantes huevos batidos.

Reparte las omelettes en dos platos. Coloca un poco de mostaza en el centro de cada omelette, y reparte la rúcula, cebollines y el pollo en el centro de cada omelette, haz dos rollos y sirve.

POLLO ASADO ENVUELTO EN TORTILLA VERDE

Rinde: 6 porciones

INGREDIENTES

Para las tortillas verdes:

2 huevos grandes
½ taza de hojas de espinaca
½ taza de albahaca
2 cucharadas de polvo de arrurruz

Para el aderezo:

1 diente de ajo triturado
¼ taza crema de coco fría
⅛ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

Para el relleno:

3 filetes de pechuga de pollo sin piel
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 ½ cucharada de aceite de oliva
2 tazas de espinaca
1 pepino pequeño finamente rebanado
1 cebolla pequeña, finamente rebanada
1 tomate, finamente rebanado



INSTRUCCIONES

Combina los huevos, espinacas, albahaca y arrurruz en polvo en un procesador de alimentos y procesa hasta que esté bien mezclado.

Rocía spray antiadherente en una sartén y colócala sobre fuego medio-alto. Vierte la mezcla en la sartén y distribúyela sobre toda la superficie. Cocina 1 minuto hasta que la parte de abajo esté cocida y luego voltéala para terminar de cocinarla. Repite el mismo proceso con el resto de la mezcla. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

En un tazón pequeño combina el ajo, pimienta, sal y crema de coco, mezcla bien y reserva.

Sazona las pechugas con sal, pimienta y aceite de oliva y ásalas a la parrilla 6-8 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidas. Déjalas reposar dos minutos en un plato antes de rebanarlas finamente.

Arma la envoltura distribuyendo una cucharada del aderezo en el centro de cada tortilla y agrega el pollo, espinacas, pepino, cebolla y tomate en rodajas y luego haz un rollo. Repite el mismo procedimiento con el resto de los ingredientes, coloca los rollos en una fuente y sirve, o sírvelos en platos individuales.

CLUB SÁNDWICH

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1 filete de pechuga de pollo sin piel	1 cucharada de aceite de oliva
¼ taza de leche de coco	6 tiras de tocino
1 cucharadita de ajo en polvo	1 huevo grande
¼ cucharadita de sal marina	6 rebanadas de pan de linaza paleo, tostadas
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida	4 cucharaditas de mayonesa



INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño marina el pollo en leche de coco, ajo en polvo, sal marina y pimienta al menos desde 1 hora hasta toda la noche.

Coloca el tocino en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Cocina hasta que salga la grasa y ambos lados estén crujientes y reserva en un plato.

Mantén la sartén caliente sobre fuego medio y agrega el pollo. Cocínalo 6-8 minutos de cada lado hasta que se forme una corteza dorada, luego resérvalo en un plato para que se enfríe y después córtalo en tiras. Limpia la sartén limpio y reserva.

Mezcla el resto de la marinada con el huevo.

Coloca la sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Vierte la mitad de la mezcla en la sartén y distribúyela sobre toda la superficie. Cocina 1 minuto hasta que la parte de abajo esté cocida y luego dóblala en dos como un pañuelo. Haz lo mismo con el resto del huevo batido.

Para armar el club sándwich, extiende la mayonesa en 2 rebanadas de pan de linaza tostado. Coloca una tortilla y luego 3 rebanadas de tocino en la primera capa de pan, luego cubre con una rebanada de pan con la mayonesa hacia arriba. Pon la mitad del pollo sobre el pan y coloca encima una rebanada de pan. Suavemente presiona el pan y corta el sándwich en dos.

Repite el mismo proceso con el resto de los ingredientes y sirve en platos individuales.

ROLLO DE POLLO Y LECHUGA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

Para el pollo:

- ½ libra (225g) de pechuga de pollo molida
- 1 cucharadita de orégano molido
- ½ cucharadita de sal marina
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de crema de coco fría
- 1 echalote, picado
- 1 cucharadita de eneldo
- ⅛ cucharadita de sal marina
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
- 4 hojas de lechuga romanas
- 2 cebollines picados



INSTRUCCIONES

Sazona el pollo con orégano molido, sal marina y pimienta.

Coloca una sartén sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Agrega el pollo molido y saltea hasta que se dore. Coloca el pollo en un tazón y agrega la crema de coco, echalote y eneldo, mezcla bien y sazona con sal marina y pimienta.

Coloca dos hojas de lechuga en dos platos, reparte el pollo sobre cada hoja y luego decora con cebollín y sirve.

PILAS DE POLLO A LA PARRILLA Y PORTOBELLOS

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

2 filetes de pechuga de pollo sin piel
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de oliva
6 hongos Portobello grandes
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva
cebollas grandes, cortadas en aros gruesos



INSTRUCCIONES

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Sazona el pollo con sal, pimienta y aceite de oliva y ásalalo a la parrilla 6-8 minutos de cada lado. Déjalo reposar 5 minutos en un plato y luego rebánalo y reserva.

Marina los hongos Portobello con vinagre balsámico y aceite durante al menos 5 minutos. Ásalos al mismo tiempo que las cebollas, 3-5 minutos de cada lado y luego déjalos reposar 5 minutos en un plato.

En un plato, alterna capas de hongos, pollo en rebanadas, hongos, cebollas asadas y termina con otro hongo. Repite el mismo proceso con el resto de los ingredientes y sirve.

SÁNDWICH DE POLLO Y MANTEQUILLA DE ALMENDRA

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

2 filetes de pechuga de pollo sin piel
½ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de coco
2 huevos batidos
1 taza de leche de almendras
¼ cucharadita de sal marina
2 cucharadas de mantequilla de almendra
4 rebanadas de pan de linaza paleo
2 rebanadas de jamón serrano



INSTRUCCIONES

Sazona el pollo con sal marina y pimienta, luego coloca una sartén a fuego medio-alto y agrega el aceite. Dora el pollo 6-8 minutos de cada lado hasta que esté bien cocido. Déjalo reposar 5 minutos en un plato, luego rebánalo y resérvalo.

Distribuye la mantequilla de almendras en una de las caras de cada rebanada de pan. Arma el sándwich colocando una rebanada de jamón y una de pollo sobre la cara del pan con mantequilla de almendra.

Corta los sándwiches por la mitad y luego reparte en 2 platos y sirve.

HAMBURGUESA DE POLLO Y ESPINACA CON ENSALADA DE COL LOMBARDA

Rinde: 4 porciones

INGREDIENTES

Para la hamburguesa de pollo y espinaca:

1 taza de espinaca picada
1 cucharada de polvo de arrurruz
2 huevos
1 cucharadita de semillas de hinojo molidas
1 libra (450g) de pechuga de pollo molida
½ cucharadita de sal marina
½ cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de aceite de oliva

Para la ensalada de col:

½ col morada, rallada
1 cebolla roja finamente rebanada
1 cucharada de pasas
1 cucharadita de semillas de ajonjolí, tostadas
¼ de taza de mayonesa
4 rodajas gruesas de pan de linaza paleo, tostadas
Páprika, cantidad necesaria para decorar



INSTRUCCIONES

En un procesador de alimentos mezcla la espinaca, el arrurruz en polvo, huevos y semillas de hinojo molidas y procesa hasta que la espinaca quede picada toscamente. Agrega el pollo molido y procesa para mezclar, sazona con sal y pimienta vuelve a procesar hasta que todo se mezcle bien. Divide el picadillo en 4 bolas y luego aplánalas para formar hamburguesas de 1.5 cm.

Coloca una sartén grande sobre fuego medio-alto y agrega el aceite. Coloca las hamburguesas en la sartén y cocina durante 8-10 minutos de cada lado hasta que se doren.

Mientras se cocinan las hamburguesas, mezcla la col, cebolla, pasas, semillas de ajonjolí y mayonesa en un tazón grande y reserva.

Coloca una rebanada de pan de linaza tostado en un plato y luego una hamburguesa de pollo encima. Cubre con una cucharada colmada o dos de la ensalada de col y decora con una pizca de páprika.

Repite el mismo proceso con el resto de los ingredientes y sirve.

SÁNDWICH DE POLLO CON TOCINO, LECHUGA Y TOMATE

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

2 filetes de pechuga de pollo sin piel, rebanados por la mitad en diagonal
1 cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de sal marina
⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
6 tiras de tocino
2 cucharaditas de mayonesa
6 hojas de rúcula
2 rebanadas de tomate



INSTRUCCIONES

Sazona el pollo con ajo en polvo, sal y pimienta y reserva.

Coloca el tocino en una sartén a fuego medio-alto. Cocina hasta que salga la grasa y ambos lados estén crujientes y reserva. En la misma sartén cocina el pollo 5-6 minutos de cada lado hasta que se dore; déjalo reposar 2 minutos y reserva.

Reparte el pollo cocido en dos platos. Unta un poco de mayonesa sobre cada pieza de pollo, luego coloca encima 3 hojas de rúcula, una rebanada de tomate, 3 tiras de tocino; luego tapa con otra pieza de pollo y sirve.

CONTENIDO

Ensaladas

1

Ensalada simple de pollo.....	2
Ensalada de pollo a la parrilla con vinagreta de balsámico	2
Ensalada de pollo y albahaca	3
Ensalada de pollo y remolacha con aderezo de naranja	3
Pollo escalfado sobre ensalada de col y manzana	4
Ensalada de pollo oriental	4
Ensalada de pollo en tazas de aguacate	5
Ensalada caliente de Pollo Teriyaki y brócoli	5
Ensalada de pollo estilo sureño	6
Ensalada de pollo para llevar	6

Al horno o asado

7

Rollitos de pollo al horno rellenos con tocino y pesto	7
Pollo asado al limón y sidra	8
Patas de pollo asado mediterráneas	8
Pollo asado a las hierbas con reducción de balsámico	9
Pollito asado con salsa de ajonjolí y jengibre	9
Pollo con portobello y calabaza al horno.....	10
Pollo asado con manta de tocino.....	10
Alitas de pollo con chile asadas con salsa de chabacano.....	11
Pollo glaseado con granada con guiso de verduras de raíz.....	11
Palomitas de pollo al horno con salsa de ajo y chile ancho.....	12

Sopa

12

Sopa de espinacas, col rizada y pollo	13
Sopa de pollo y bolitas de matzo.....	13
Pollo y hongos en sopa de tomate.....	14
Sopa cremosa de hongos y pollo	14
Sopa de pollo y coliflor	15
Pollo asado en sopa de tomate.....	15
Pollo en caldo de jengibre reconfortante.....	16
Sopa de pollo y chirivía con pesto de albahaca.....	16
Pollo en caldo de lima y chile.....	17
Sopa fría cremosa de pollo.....	17

Cocción lenta

18

Alas de pollo doradas con ajonjolí y mostaza.....	18
Pechuga de pollo en infusión de ajo y vinagre	19
Pollo a las hierbas en olla	19
Paquetes de pollo con hojas de parra en salsa de cúrcuma.....	20
Guiso de pollo campirano.....	20
Curry de pollo y piña.....	21
Guiso de pollo con cebolla y hongos.....	21
Bombaneers de pollo	22
Pollo dorado en salsa picante de limón y azafrán.....	22
Guiso verde de pollo.....	23

Salteados

23

Pollo carmesí.....	24
Pollo salteado Fiesta	24
Salteado de pollo aromático.....	25
Salteado verde de pollo	25
Salteado picante de pollo.....	26
Pollo salteado con espárragos.....	26
Pollo molido salteado con salchicha y pimientos.....	27
Salteado de pollo al estilo italiano.....	27
Salteado de pollo asiático	28
Curry de pollo salteado.....	28

A la parrilla

29

Cuarto de pollo asado con glaseado de mostaza.....	29
Pollo asado Tikka Masala	30
Brochetas de pollo.....	30
Muslos de pollo Satay con salsa de almendras masala.....	31
Pollo souvlaki con salsa	31
Alitas de pollo con glaseado de pimienta dulce.....	32
Hamburguesa de pollo con ajo.....	32
Pollo a la parrilla con tapenade de aceitunas.....	33
Pechugas de pollo asadas a la naranja.....	33
Pechugas de pollo ennegrecidas sobre rúcula.....	34

Rollos y sándwiches

34

Crujiente de pollo y pepino.....	35
Rollos de pollo con tortilla.....	35
Rollo de pollo y omelette.....	36
Pollo asado envuelto en tortilla verde.....	36
Club Sándwich	37
Rollos de pollo y lechuga.....	37
Pilas de pollo a la parrilla y portobello.....	38
Sándwich de pollo y mantequilla de almendra.....	38
Hamburguesa de pollo y espinaca con ensalada de col lombarda.....	39
Sándwich de pollo con tocino, lechuga y tomate.....	39