

# El pollo



# Pechugas a la plancha



- Poner la plancha a calentar unos minutos hasta que humee, lo que indicará, que ya está muy caliente.
- Añadir las pechugas que hemos preparado rociándolas con aceite, hiervas aromáticas y sazonar.
- Deben quedar jugosas: hechas por dentro, pero no resacas.
- Si las pechugas son gruesas, hay que poner el fuego más suave, para que se hagan por dentro.
- Si se quieren ablandar, se pueden macerar en leche, o en zumo de limón, o rociándolas con jerez seco y pimienta.

# Pollo al horno



- Limpiar el pollo, salpimentar y poner al horno, con medio limón dentro.
- Meter a horno fuerte (200° C.) durante más de una hora.
- Darle alguna vuelta, para que se dore por igual.



Se comprueba el punto de cocción, si fácilmente se desprende el hueso del muslo al girarlo.

Puede asarse también ya troceado en cuartos.

# Pollo guisado



Limpio el pollo, se trocea. Se salpimenta y se dora en aceite caliente; luego se escurre y se reserva.

En una cazuela se rehoga la cebolla. Se incorpora el pollo. Se rocía con un chorro de vino, que se deja reducir. Luego, se añade agua o caldo y se deja cocer despacio, hasta que esté tierno.

# Rollitos de pollo rellenos



- Dorar los rollitos en una cazuela con un poco de aceite e ir dándoles la vuelta, para que se doren por todos los lados.
- Cortarlos en trozos.
- Servir a temperatura ambiente, calentando únicamente la salsa .
- Pueden comprarse los rollitos ya preparados y con distintos rellenos.

# Ensalada de pollo



- El pollo cocido queda muy bien en ensalada.
- Puede ser una cena rápida y agradable, servir una ensalada de melón rosa con pechuga de pollo, enriquecida con frutos secos.



[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)