RecetaKA

POLLO ALLA CACCIATORA AL ESTILO RUBENIANO



Ingredientes para 6 porciones: 600g de pollo troceado / 400g de zanahorias / 3 cebollas grandes / 6 dientes de ajos / 4 cucharadas de tomate concentrado / azafrán *(c/n)* / 2 tazas de vino blanco / 2 tazas de caldo de pollo / 30g de aceitunas verdes sin hueso / 1 limón *(piel: 2 peladuras y el resto rallada)* / tomillo fresco / 130g de queso parmesano / sal / pimienta negra / aceite de oliva virgen extra / albahaca fresca (opcional)

LACTEOS

Elaboración

1. En un bol grande salpimentar los trozos de pollo, añadir el aceite de oliva virgen extra, mezclar todo bien y reservar..
2. Despuntar y pelar las zanahorias y cortarlas en trozos bastos. Pelar y cortar las cebollas en trozos medio grandes.
3. Aplastar un poco los dientes de ajo.
4. En un bol echar las hojas de albahaca picadas, media ralladura de limón, sal y aceite de oliva virgen extra, mezclar bien y reservar.
5. Calentar una olla de fondo grueso con aceite de oliva virgen extra y añadir en tandas los trozos de pollo para que se doren. Reservar.
6. En la misma olla donde hemos dorado el pollo agregar las zanahorias y rehogar a fuego medio-fuerte.
7. Agregar la cebolla y rehogar a fuego medio hasta que esté todo un poquito dorado.
8. Añadir los ajos, rehogar un poco más y agregar el tomate concentrado. Remover bien.
9. Hacer un pequeño hueco en el fondo de la olla, echar el azafrán y tostarlo un poco. *(5 segundos)*
10. Echar todo el pollo reservado con su jugo y remover bien. Añadir el vino, evaporar el alcohol y añadir el caldo de pollo.
11. Llevar a ebullición y mientras calienta añadir las aceitunas, las peladuras de limón y el atadito de tomillo fresco.
12. Hervir a fuego fuerte durante 10'. Pasado ese tiempo ponemos a fuego medio, tapamos y cocemos durante aprox. 25' más o hasta que el pollo esté tierno.
13. Precalentar el horno a 200º. Echar en una fuente el pollo en un extremo y en el otro el resto de las verduras. Hornear durante 10'.
14. Sacar la bandeja del horno, quitar el atadito de tomillo y rallar por encima el queso parmesano. Gratinar durante unos 5'.
15. Retirar la fuente del horno y repartir la mezcla de albahaca, limón y aceite de oliva. *(opcional)*
16. Servir.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil