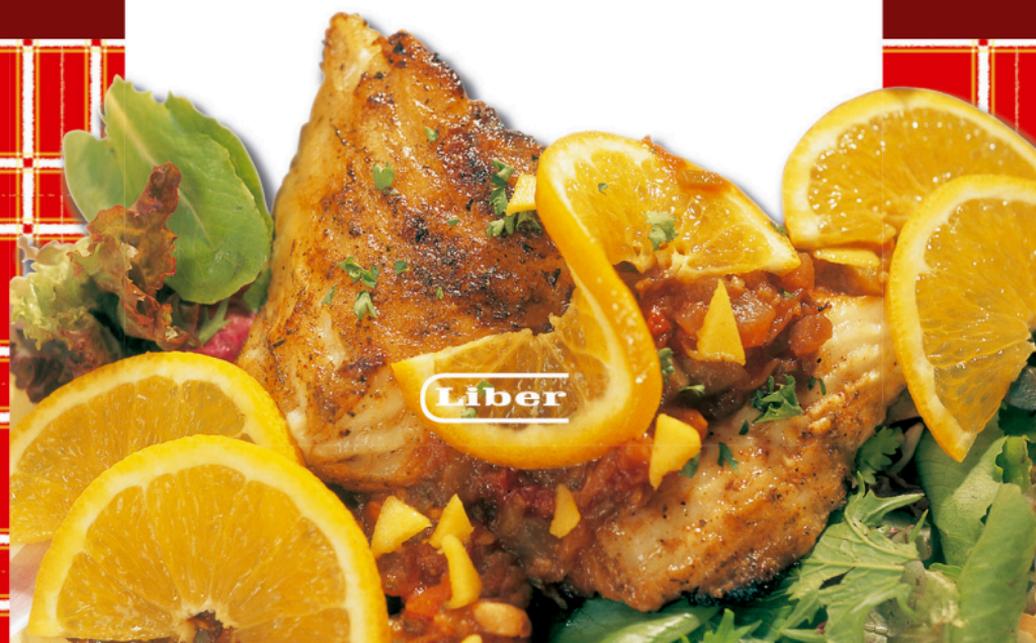


Hogar

Los pollos de mi cazuela

Silvia Mayra Gómez Fariñas



Liber

Los pollos *de mi* **cazuela**

Silvia Mayra Gómez Fariñas



Liber

Edición: Cecilia N. Valdés Ponciano
Diseño: Enrique Mayol Amador
Diseño de cubierta: Jorge Méndez Calás
Composición: René A. Pría Artaud
Corrección: Maritza Vázquez Valdés

Primera edición, 2008
Primera reimpresión, 2014

© Silvia Mayra Gómez Fariñas, 2014
© Editorial José Martí, 2014

ISBN 978-959-09-0323-6

INSTITUTO CUBANO DEL LIBRO
Editorial JOSÉ MARTÍ
Calzada No. 259 entre J e I, Vedado
La Habana, Cuba
Email: direccion@ejm.cult.cu

*A Ciro Bianchi Ross.
A mis hijos: Manuel Alejandro,
Eduardo Javier y Ángela María.
A los que no están;
con todo mi amor.*

INTRODUCCIÓN

Este libro reúne cincuenta recetas de pollo. Algunas de ellas vienen de muy atrás en el tiempo. Aprendí a elaborarlas con mis mayores, que a su vez las aprendieron de los suyos y que ahora, al retomarlas para este volumen, reelaboré a fin de adecuarlas a los modos y formas actuales, aunque sienta todavía la nostalgia de las comidas a la brasa en el viejo fogón de carbón de la casa de mi abuela; lenta cocción que extraía de los platos un sabor que ya se perdió para siempre.

Otras de las recetas que aquí se presentan las confeccioné para ocasiones especiales y algunas de ellas llevan los nombres de las personas que más quiero. Son, pues, originales, fruto de esa necesidad que sentimos en ocasiones de llevar algo distinto a la mesa, sorprender y agradar así a los comensales y hacer de cualquier comida, incluso la más simple y cotidiana, una pequeña fiesta. No se trata a veces de platos muy elaborados, sino que para su confección me valí de lo que en ese momento tenía a la mano e incorporé saberes y sabores de la cocina internacional. No siempre utilicé la sazón tradicional de Cuba. En ocasiones, suplí el vino seco por el ron añejo e incorporé frutas cubanas como la piña y el tamarindo, frutos secos como el maní, el ajonjolí, el jengibre y el mangle rojo como condimento.

Valoro la cocina como parte del ritual de la proverbial hospitalidad cubana. Me realizo cuando el visitante entrecierra los ojos para preguntar, entre suspiros, qué es ese olor delicioso que sale de la cocina. Puede ser el pollo a la chanfaina, que

tan bien cocinaba mamá y tanto gustaba, o el pollo Bianchi. No importa. Para mí, la cocina es el amor y el gusto de hacerla para que otros la disfruten. Nada supera el placer estético que proporciona una mesa bien servida y la satisfacción espiritual de la armonía que, con olvido del tiempo, puede lograrse en torno a ella.

Amor, gusto, imaginación... Estos son los mejores ingredientes de un buen plato.

ENTRANTES

BOCADITOS ELENA RUZ

Ingredientes para 1 ración:

1 panecillo ligeramente dulce
2 cucharadas de queso crema
2 cucharadas de mermelada de fresa u otra disponible
2 onzas de pechuga de pavo o de pollo
1 cucharada de mantequilla o aceite

Procedimiento:

Unte con queso crema una mitad interior del panecillo y la otra mitad con la mermelada. Coloque el pavo entre ambas mitades. Únalas.

Engrase con mantequilla el panecillo por fuera o rocíelo con el aceite y póngalo en una plancha o sartén a fuego mediano. Tueste el bocadito durante seis minutos hasta que esté dorado y bien crujiente. Si lo pone en la sartén colóquele un peso arriba y vírelo por ambos lados. Córtele de forma diagonal.

ALBÓNDIGAS DE POLLO CON MANÍ

Ingredientes para 4 raciones:

460 g de pollo
50 g de maní
4 ramitas de hierbabuena, perejil y cilantro
1 cebolla
50 g de harina de trigo
Pimentón, comino y sal a gusto
Aceite suficiente para freír

Salsa:

1 taza de yogur
1 cucharadita de aceite
Pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

Lave, limpie, deshuese el pollo y muélalo. Enjuague y pique finamente las ramas de hierbabuena, perejil y cilantro. Ralle la cebolla. Tueste y muele, no muy fino, el maní.

En una fuente onda mezcle, hasta que queden bien unidos, pollo, hierbabuena, perejil, cilantro, cebolla y maní. Condimente con pi-

mentón, comino y sal. Deje reposar la mezcla durante una hora. Tome porciones pequeñas de esa masa y elabore bolitas. Páselas por la harina y fríalas en aceite caliente hasta que se doren. Escúrralas y póngalas en una fuente.

Forma de preparar la salsa:

Ponga en un tazón el yogur con la sal y la pimienta. Agregue poco a poco el aceite. Lleve a la mesa, por separado, las albóndigas y la salsa.

TOSTADAS DE PAN CON POLLO Y VERDURAS

Ingredientes para 1 ración:

230 g de pan
4 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de aceite
1 cebolla
115 g de pollo
2 zanahorias
1 ají pimiento
100 g de queso
½ de taza de salsa blanca
Sal y pimienta a gusto

Salsa:

1 cucharada de aceite
1 zanahoria
¼ de macito de ajo puerro

(Continuación)

1 cucharadita de harina de trigo
½ de taza de caldo o consomé de pollo
Nuez moscada, sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Corte el pan en ruedas de 1 cm de ancho, úntelas con mantequilla y tuéstelas en una cazuela puesta al fuego o en el horno, sin que se quemem. Resérvelas.

Forma de preparar la salsa:

Enjuague y pique en cuadritos pequeños la zanahoria. Lave y corte fino el ajo puerro. En una sartén ponga la cucharada de aceite y sofría la zanahoria y el ajo puerro. Después añada la harina y cocínela unos minutos. Agregue el caldo poco a poco. Déjelo hervir hasta que adquiera consistencia. Páselo por un colador. No cuele la zanahoria ni el ajo puerro.

Deshuese y muele el pollo. Pique en ruedas finas la cebolla y corte en pequeños cuadrados la zanahoria y el ají. Ralle el queso.

Vierta en la sartén las tres cucharadas de aceite y fría las cebollas hasta que queden transparentes. Agregue el pollo, la zanahoria y el ají, condimente con la sal y la pimienta y

déjelo unos cinco minutos a la candela. Añádale la salsa, mezcle bien la pasta y polvoree encima de esta el queso rallado.

Sirva las tostadas en una fuente y acompañelas con la pasta.

EMPANADAS RELLENAS CON POLLO

Ingredientes para 4 raciones:

400 g de harina de trigo
100 g de mantequilla
1 huevo
1 limón
4 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de agua
Pizca de sal

Relleno:

460 g de pollo
1 huevo cocido
2 huevos crudos
1 zanahoria
1 cebolla
1 tomate
Sal a gusto

Procedimiento:

Lave el limón y obtenga la ralladura. Corte en ruedas la zanahoria y la cebolla. Pique el tomate en tiras.

En una fuente honda cierna la harina. Haga un hueco en el centro y eche la yema y la clara del huevo crudo, el azúcar, la ralladura de limón, el agua y la sal y amase bien hasta obtener una masa consistente. Déjela en reposo.

Ponga el pollo a cocinar con la zanahoria, la cebolla y el tomate hasta que se ablande. Cuando esté blando, sáquelo, deshuélelo y desmenúcelo. Descascare el huevo cocido y píquelo en ruedas finas.

Pasado el reposo de la masa, extiéndala en una mesa enharinada, para que no se pegue, y píquela en dos partes iguales de medio centímetro de espesor. Redondéelas. En una de ellas ponga el pollo desmenuzado, las ruedas de huevo, los vegetales con que fue cocido el pollo y un poco de caldo. Tápela con la otra parte de la masa. Hágale cortes pequeños en el centro y cierre los bordes presionando el pastel. Píntelo con un huevo crudo.

Se puede hacer en una olla previamente engrasada y sin presión, a fuego lento, durante veinticinco minutos, revisando de vez en cuando e introduciendo un palillo para ver si está listo. Puede también cocinarla en el horno durante una hora.

Sírvalas, cortadas en cuñas, en una fuente.

Nota: En lugar de pollo, estas empanadas pueden rellenarse con dulces en almíbar y frutas naturales.

FIAMBRE DE POLLO

Ingredientes para 4 raciones:

460 g de pollo
230 g de jamón
1 cebolla
5 huevos
 $\frac{1}{3}$ de taza de galletas molidas
4 cucharadas de mantequilla
Sal a gusto

Procedimiento:

Deshuese y muele el pollo. Muela el jamón y la cebolla. Bata los huevos.

En una fuente honda mezcle bien el pollo, el jamón, los huevos batidos, la cebolla, la galleta y la sal.

Vierta la masa bien mezclada en un molde engrasado con la mantequilla. Póngalo en la olla de presión o en una cacerola corriente en baño de María durante treinta minutos o en el horno a 350 °C aproximadamente durante una hora y media, hasta que al introducir un palillo en el centro salga seco. Sírvalo bien frío y laseado.



CARIMAÑOLA

Ingredientes para 4 raciones:

Relleno:

1 cebolla pequeña
Aceite
1 ají pimiento verde
4 dientes de ajo
116 g de carne de pollo o de otro tipo
1 hoja de culantro
¼ de cucharadita de comino
¼ de cucharadita de curry
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharaditas de puré de tomate
2 cucharaditas de aceite

Masa:

1 kg de yuca
Agua fría
1 taza de harina de trigo
3 huevos
1 taza de pan rallado
Pimienta negra molida y sal a gusto

Forma de preparar el relleno:

Corte la cebolla y el culantro finamente. Pique el ají en tiras finas y a continuación machaque los ajos. Muela la carne. Pele la yuca y córtela en trozos.

Caliente a fuego mediano el aceite en una sartén. Agregue la cebolla, el ají, el ajo y fría durante cuatro minutos, revuelva en ocasiones, hasta que estén suaves. Agregue la carne, el culantro, el comino, el curry, la pimienta, y fría durante dos minutos revolviendo constantemente. Adicione el puré de tomate, dos cucharaditas de agua y déjelo al fuego durante seis minutos más, hasta que el líquido se haya evaporado. La mezcla quedará seca y bien condimentada. Baje la sartén de la candela y déjela refrescar. Manténgala en el frío hasta que la vaya a utilizar.

Forma de preparar la masa:

Ponga seis tazas de agua en una olla grande. Añádale sal y déjela que rompa a hervir a fuego alto. Eche la yuca y cocínela por espacio de quince minutos. Agréguele una taza de agua fría y cocine durante diez minutos más. Adicione otra taza de agua fría y cocínela otros cinco minutos, hasta que la yuca esté muy suave. Escorra la yuca y reserve media taza del agua. Cuando la yuca se haya enfriado ráspela con un tenedor para sacar toda la fibra

del centro. Póngala en una fuente y aplástela hasta formar una pasta homogénea. Si es necesario puede agregar un poco del agua reservada. Sazónela con sal y pimienta. Guárdela en el refrigerador aproximadamente cinco o seis horas.

Procedimiento

Pasado ese tiempo, ponga en platos diferentes la harina de castilla, los huevos batidos y el pan rallado. Tome la masa de la yuca, divídala en ocho porciones y haga bolas con ellas. Abra un hueco en el centro de cada bola, coloque el relleno que preparó y cierre el hueco, amásela hasta obtener una forma ovalada y alargada.

Vierta en una sartén o en una cazuela aceite suficiente para freír. Póngala al fuego hasta que el aceite esté bien caliente. Pase las bolas primero por la harina de castilla, después por los huevos batidos y finalmente por el pan rallado. Fríalas hasta que estén doradas.

Sírvalas en una fuente o en platicos individuales. Acompáñelas con el encurtido disponible (pepino, tomate, etc.).

Nota: Esta receta está basada en un plato típico de Panamá.

CROQUETAS DE AGUACATE

Ingredientes para 1 ración:

3 cucharadas de mantequilla
6 cucharadas de harina de trigo
1½ de taza de leche o caldo
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharada de vino seco
1 taza de aguacate
2 tazas de carne (pollo o jamón)
2 huevos
1 taza de pan rallado o galletas molidas
Aceite

Procedimiento:

Mezcle la harina con la leche, la sal y la pimienta. Ponga una cacerola a fuego lento y derrita la mantequilla. Adicione poco a poco la mezcla y cocine revolviendo constantemente hasta que tenga consistencia de crema doble y se vea el fondo de la cacerola al moverla con la cuchara. Añada el vino, el aguacate y la carne. Mézclelo todo y viértalo en una fuente. Guárdela en el frío.

Saque la composición del frío y con una cuchara tome porciones de la masa, déle forma de croquetas y páselas por el huevo batido y el pan rallado o la galleta molida. Ya moldeadas, déjelas reposar durante diez minutos antes de freírlas en aceite caliente.

ENSALADAS

AGUACATE RELLENO

Ingredientes para 4 raciones:

2 aguacates
1 pechuga de pavo o pollo
60 g de jamón
1 huevo
¼ de taza de petit pois
¼ de taza de espárragos
½ cucharada de mayonesa

Procedimiento:

Abra en dos mitades longitudinales los aguacates y despójelos de las cáscaras y las semillas. Desmenuce la pechuga. Muela el jamón. Hierva el huevo y aplástelo con un tenedor. Pique finamente los espárragos.

Haga un relleno con la pechuga, el jamón, el petit pois, el huevo y los espárragos. Mezcle todo eso con un poco de mayonesa y coloque el relleno dentro del aguacate. Una las dos mitades de manera que parezca entero, cúbralo con mayonesa y manténgalo en el refrigerador hasta el momento de servirlo.



ENSALADA DE POLLO CON PIÑA

Ingredientes para 4 raciones:

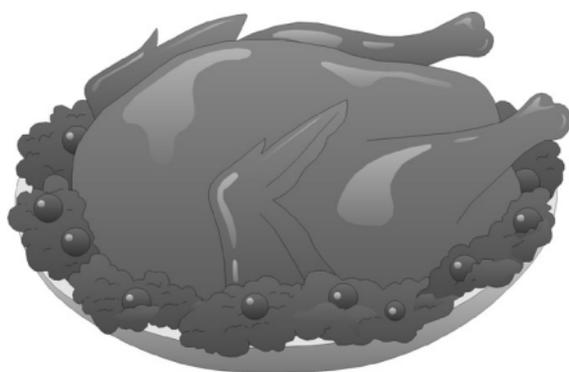
1 piña mediana
1 taza de pollo cocinado o asado
1 taza de mayonesa
200 g de coditos
2 papas
1 cebolla
1 ají
1 taza de maní picado
1 cucharadita de mostaza
4 pepinillos encurtidos
Agua
Sal a gusto
8 aceitunas deshuesadas y rellenas

Procedimiento:

En una cacerola ponga agua y sal al fuego y cuando comience el hervor eche los coditos. Cocínelos revolviéndolos en ocasiones sin dejar que se «pasen». Retírelos entonces de la cacerola y déjelos refrescar. Pele las papas, píquelas en cuadros pequeños y póngalos a cocinar hasta que estén blandos. Tueste el maní, límpielo y tritúrelo en pedazos pequeños. Corte los pepinillos en ruedas finas y la piña en cubos pequeños. Pique la cebolla en rodajas muy finas y los ajíes en pedazos pequeños.

Coloque en una fuente los coditos, las papas, el pollo, la piña, los pepinillos, la cebolla, los ajíes, la mostaza, el maní y mézclelo todo. Adicione la mayonesa y siga mezclando hasta que la composición quede bien homogénea.

Sírvala en copas y adórnelas con aceitunas.



SOPA

SOPA DE GALLINA

Ingredientes para 4 raciones:

Media gallina
2 plátanos verdes
1 cebolla
4 tomates maduros pequeños
4 dientes de ajo
1 ají
1 hoja de culantro
1 limón
Sal a gusto

Procedimiento:

Introduzca en una olla la gallina picada en postas. Viértale cuatro tazas de agua.

Corte la cebolla y los tomates en cuatro partes. Machaque los ajos con una cucharadita de sal. Añada la cebolla, el tomate y los ajos a la olla de presión y manténgala al fuego durante veinte minutos.

Pele los plátanos, píquelos en ruedas de tres centímetros y fríalos en aceite. Cuando estén listos, sáquelos y aplástelos como si fuera a hacer chatinos. Añádalos a la olla y agregue la hoja de culantro, rectifique el punto de sal y vuelva a ponerla en la candela, sin presión, por quince minutos más. Sírvala cuando vaya a comer, adornada con el limón cortado en ruedas.

ARROCES

ARROZ CON POLLO A LA CUBANA

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo
200 g de jamón
2 costillas de cerdo ahumadas
Aceite
460 g de arroz
3 ajíes grandes
2 pimientos morrones
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo
8 tomates
1 vaso de vino seco
Agua o caldo de ave
Azafrán
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Corte el pollo en cuartos, el jamón en tiras y las costillas de cerdo en pedazos. Colóquelos en una cacerola con aceite y manténgalos en el fuego hasta que se doren. Resérvelos.

En la cacerola con el aceite añada los ajíes y las cebollas cortados en tiras y los dientes de ajo pelados y machacados, sofríalos. Cuando estén bien dorados añada los tomates, el vino seco, la sal y la pimienta molida.

Adicione en ese sofrito el pollo, el jamón y las costillas ya dorados, y cuando el pollo adquiera color, lo que demorará unos minutos, añada el agua o el caldo de ave necesario para ablandar las carnes. Adicione entonces el arroz, previamente lavado y el azafrán, para que el plato adquiera la coloración deseada. Cocine a fuego regular hasta que esté el arroz. Deje reposar aproximadamente veinte minutos antes de llevarlo a la mesa.

Sírvalo en una fuente o en platos individuales, y adorne con el pimiento morrón cortado en tiras.

ARROZ CON POLLO A LA HABANERA

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande (con sus menudos)
Aceite
460 g de arroz
3 dientes de ajo
Zumo de una naranja agria
1 cebolla grande
1 ají grande
1 taza de salsa de tomate
2 latas de pimientos morrones
1 lata de petit pois
1 lata de espárragos
1 hoja de laurel o media cucharadita de laurel molido

3 tazas de vino seco
2 tazas de caldo o agua
Azafrán
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Prepare un caldo con los menudos de pollo. Resérvelo.

Corte el pollo en porciones y adóbelo con los dientes de ajo machacados y el zumo de la naranja agria. Manténgalo en el refrigerador durante aproximadamente dos horas.

Transcurrido ese tiempo, caliente el aceite en una cacerola y dore las porciones de pollo. Añada la cebolla y el ají cortados finamente, la taza de salsa de tomate y el contenido de una lata de pimientos morrones molidos y con su líquido. Adicione los líquidos de las latas de petit pois y de espárragos. También el laurel, la sal, la pimienta, el azafrán, el vino seco, dos tazas de caldo y el agua que estime necesaria. Cuando el pollo esté a medio cocinar añada el arroz ya limpio y lavado.

Prosiga la cocción a fuego lento hasta que el arroz abra y se ablande.

Sírvalo en una fuente y adorne con el petit pois y los espárragos, cuyos líquidos utilizó antes, y el contenido de la otra lata de pimientos morrones cortados en tiras. Si lo

desea añada al adorno cuatro huevos duros lasqueados. Acompañelo con una ensalada de vegetales frescos y alguna vianda frita.

ARROZ CON POLLO A LA CHORRERA

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande
Aceite
460 g de arroz
1 cebolla grande
1 ramita de perejil
3 dientes de ajo
1 ají grande
10 o 12 tomates pequeños
4 tazas de caldo
1 taza de vino seco
½ de cucharadita de comino
1 lata de pimientos morrones
1 lata de petit pois
1 lata de espárragos
½ cucharadita de azafrán tostado
sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Divida el pollo en octavos y dore las porciones en aceite caliente. Saque el pollo y en ese mismo aceite añada la cebolla pelada y bien picada, el perejil, los ajos pelados y lasqueados, el ají y los tomates cortados y sin

semillas. Sofría. Añada el caldo y las porciones de pollo y deje que hierva hasta que el pollo comience a ablandarse.

Agregue entonces el vino seco, la sal, el azafrán, el comino, la pimienta, el líquido de las latas de pimientos, el petit pois, los espárragos y añada el arroz limpio y lavado. Cocine a fuego lento.

Sírvalo en una fuente. Adorne con el petit pois, los espárragos y los pimientos cortados en tiras. Acompañelo con una buena ensalada de vegetales frescos y plátanos maduros fritos.

ARROZ RELLENO

Ingredientes para 4 raciones:

690 g de arroz blanco ya cocinado
960 g de masa de pollo asado y deshuesado
460 g de masa de cerdo cortada en pedacitos y frita
4 huevos salcochados y rebanados
2 chorizos cortados en rodajas
10 aceitunas deshuesadas y lasqueadas
Salsa de tomate
Queso amarillo rallado a discreción

Procedimiento:

En un molde de hornear apropiado coloque una capa de arroz y sobre ella ponga el pollo. Cúbralo con otra capa de arroz y agregue encima la carne de cerdo. Rellene con otra de arroz y, sobre ella, coloque la capa de huevos. Cúbrela con el arroz y coloque arriba los chorizos y las aceitunas. Adicione otra capa de arroz, cubra esta con salsa de tomate y polvoree con queso rallado. Dore en el horno.

Sirva este arroz relleno en el mismo molde en que lo doró y acompañelo con plátanos chatinos y una ensalada de vegetales.

ARROZ IMPERIAL

Ingredientes para 4 raciones:

460 g de arroz
4 cucharadas de aceite
1 pollo mediano
230 g de jamón
230 g de queso amarillo
2 plátanos maduros
Agua y caldo de pollo
1 lata de pimientos rojos
1 lata de pimientos verdes
4 cucharadas de puré de tomate
1 cebolla grande
6 ajíes

10 dientes de ajo
1 cucharadita de azafrán
2 cucharaditas de comino
1 hoja de culantro
Orégano
Albahaca y sal a gusto
Salsa mayonesa

Procedimiento:

Corte el pollo en cuartos, póngalos en una cacerola, añádales agua y sal a gusto y cocínelos. Ya cocidos, retírelos de la cacerola.

Aparte, corte media cebolla y dos ajíes en porciones muy finas y machaque cinco dientes de ajo, ya pelados. Coloque todo esto en una sartén y prepare un sofrito añadiéndole dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de puré de tomate, sal y una cucharadita de comino. En una cazuela eche el arroz lavado y el correspondiente caldo de pollo y agregue el sofrito, la hoja de culantro, el orégano, el azafrán y la albahaca. Rectifique el punto de sal. Cocine el arroz a fuego mediano, cuando esté listo déjelo reposar.

Desmenuce el pollo o páselo por la máquina de moler. Haga otro sofrito con las especias restantes. Añada el pollo y déjelo cinco minutos en la candela. Agregue dos cucharadas de puré de tomate y una taza caldo o agua y deje que se consuma el líquido. Debe quedar seco.

Pase por la máquina el jamón. Ralle el queso. Corte en lascas los plátanos pelados y fríalos.

Cuando todo esté listo, tome un recipiente hondo de cristal y haga varias capas: una de arroz y añada encima la mayonesa. La siguiente de pollo, otra de arroz y añádale mayonesa. Una capa de jamón, otra de arroz, siempre con mayonesa, una de plátanos fritos, otra de arroz, una de queso y otra de arroz. Puede hacer las capas que desee. Compacte o aplástelas a medida que las coloque. Cuando ya estén todas las capas que sean de su agrado, vuelque el recipiente sobre una fuente llana. Adorne con pimientos rojos y verdes cortados en tiras. Acompañelo con una ensalada de vegetales frescos y unos tostones de plátanos.

ARROZ CON CARNE Y VEGETALES

Ingredientes para 4 raciones:

460 g de carne (pollo o cerdo)
2 cucharadas de aceite
460 g de arroz
1 cebolla
4 dientes de ajo
2 tomates grandes
2 ajíes pimientos
2 zanahorias
1 acelga
1 lechuga

(Continuación)

2 cucharadas de vino seco
1 limón
5 vasos de caldo o agua
Azafrán tostado
Comino, sal y pimienta a gusto

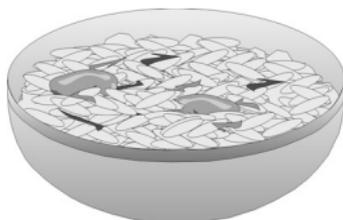
Procedimiento:

Corte la carne en trozos pequeños, vierta en la cacerola el aceite, añádale la cebolla limpia y picada fina, el ajo pelado y machacado, el comino y la sal. Sofría hasta que la carne empiece a dorarse.

Aparte, corte los tomates y los ajíes en tiras finas, la zanahoria, en ruedas de medio centímetro, y la acelga muy finamente.

Añada a la cacerola los vegetales picados, el arroz, el vino seco, el caldo o agua, el azafrán y la pimienta. Póngala a fuego mediano hasta que el arroz abra. Adicione el zumo del limón, revuelva y déjelo reposar.

Sírvalo en una fuente y adórnelo con hojas de lechuga. Acompañelo con vegetales frescos y plátanos verdes fritos y cortados en tiras largas.



ARROZ FRITO

Ingredientes para 4 raciones:

460 g de carnes (cerdo, pollo, jamón, camarones y pescado)
3 cucharadas de aceite
460 g de arroz cocinado previamente, con preferencia el día anterior
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 ají
3 cucharadas de salsa de soya oscura
Frijolitos chinos pregerminados
1 macito de ajos puerros
2 huevos
Sal a gusto

Procedimiento:

Corte las carnes y los mariscos en trozos pequeños. Póngalos en una cacerola el aceite, añádale la cebolla y el ají limpios y bien picados, los ajos pelados y machacados y la sal. Sofría las carnes hasta que se doren. Agregue el arroz y revuelva. Añada los frijolitos chinos y la salsa de soya y continúe revolviendo para que la composición se mezcle de forma uniforme. Manténgala a fuego lento durante cinco minutos revolviendo para que no se pegue. Déjela reposar.

Prepare una tortilla con los huevos y píquela en tiras finas. Corte los ajos puerros en pedazos pequeños.

Sírvalo en una fuente o en platos individuales, adórnelo con la tortilla cortada en tiras y los ajos puerros. Acompañelo con vegetales frescos y plátanos maduros fritos.

ARROZ CON POLLO A LA MILANESA

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
115 g de jamón
4 cucharadas de mantequilla
2 cebollas
½ de taza de puré de tomate
4 cucharadas de vino seco
460 g de arroz
3 ½ de tazas de consomé de pollo
115 g de queso
1 cucharadita de bijol
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave, limpie y deshuese el pollo. Corte la cebolla en ruedas finas. Muela, por separado, el jamón y el queso.

Ponga en una sartén la mantequilla y derrítala. Añada la cebolla y sofríala, agregue las masas de pollo, el jamón y el puré de tomate.

Cocine durante cinco minutos a fuego lento revolviendo para que no se pegue. Agregue los demás ingredientes excepto el queso. Déjelo hervir. Bájelo de la candela, páselo a una olla arroceras, añada el arroz y cocínelo. Al momento de servirlo adicione el queso y muévelo con un tenedor para que se mezcle bien. Puede añadir más queso si lo desea.

Acompáñelo con una ensalada de vegetales frescos.

PAELLA

Ingredientes para 4 raciones:

1 taza de aceite
2 cebollas
6 dientes de ajo
2 ajíes pimientos
1 hoja de laurel
200 g de carne de pollo
2 langostas
80 g de jamón
80 g de carne de puerco
100 g de masa de pescado
100 g de camarones
50 g almejas
1 taza de puré de tomate
2 latas de pimientos
1 lata de petit pois
1 cucharada de pimentón
1 taza de vino seco
2 cucharadas de vinagre

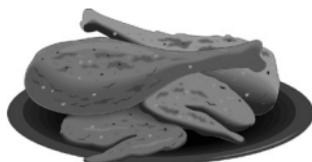
2 tazas de caldo
400 g de arroz
Pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

Limpie y corte la cebolla en ruedas finas y los ajíes en tiras delgadas. Machaque los ajos. Pique el pollo, el puerco, el jamón y la langosta en pedazos no muy pequeños. Muela los pimientos de una lata y reserve el caldo.

En una cacerola eche el aceite y añada la cebolla, el ají, los ajos y prepare, a fuego mediano, un sofrito. Añada las carnes y cocínelas virándolas para que se doren ligeramente. Adicione el puré de tomate, los pimientos molidos y el agua de los pimientos, la hoja de laurel, el pimentón, la pimienta, el vinagre, el vino y la sal. Déjelo al fuego hasta que rompa el hervor. Agregue el caldo. Cuando las carnes estén un poco blandas, añada el arroz. Cocine a fuego lento hasta que el grano se ablande.

Sírvala en cacerolas de barro adornadas con petit pois y pimientos.



PASTAS

PASTAS CON POLLO

Ingredientes para 4 raciones:

3 cuartos de pollo
460 g de pastas (macarrones
o coditos)
3 cucharadas de aceite
115 g de jamón
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 taza de puré de tomate
½ de taza de vino seco
1 cucharada de vinagre
4 tazas de caldo o consomé
de pollo
230 g de queso
⅓ de taza de galletas molidas
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie los cuartos de pollo. Muela el jamón y ralle el queso. Pique la cebolla en ruedas finas y machaque los ajos.

Caliente el aceite en una cacerola, añada la cebolla y dórela. Eche el jamón y el pollo, dé-jelos cinco minutos al fuego. Añada el ajo, el puré, el vino, el vinagre, una taza de caldo,

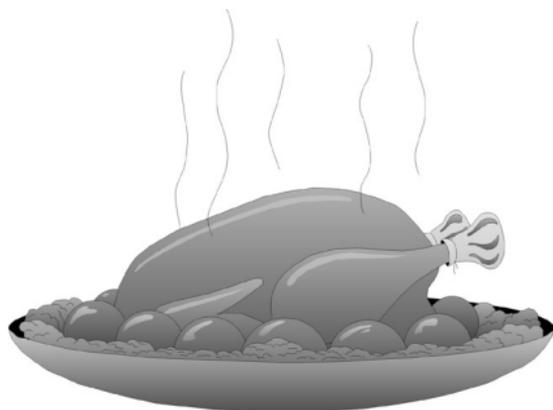
la sal y la pimienta a gusto. Cuando rompa a hervir, baje a fuego mediano hasta que el pollo esté blando.

Ponga al fuego el caldo restante y cuando rompa el hervor añada la pasta (macarrones o coditos) y déjela hervir por espacio de diez a doce minutos hasta que se ablanden. Revuélvalo de vez en cuando.

Mientras hierve la pasta, deshuese el pollo y deje la masa dentro de la salsa.

Mezcle en una fuente honda la pasta cocinada con la salsa. Polvoréelo con el queso y la galleta.

Acompáñelo con ensalada de vegetales frescos.



ASADOS, EN SALSA Y EN CREMA

POLLO BIANCHI

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande
1 piña mediana
2 papas
1 ají
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
1 naranja agria
2 cucharadas de vino seco
3 cucharadas de ron añejo
1 cucharadita de comino
¼ de cucharadita de curry
¼ de cucharadita de albahaca
Caldo de pollo
Pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

Corte el pollo en cuartos, retíreles la piel y póngalos en una cacerola. Limpie y pique la piña en triángulos, pele las papas, córtelas en ruedas de un centímetro y añádalas a la cacerola.

Pele y corte la cebolla en ruedas finas, limpie los ajíes y córtelos en tiras, pele los ajos, macháquelos y obtenga el zumo de la naranja agria. Agréguelos a la cacerola y añada el resto de los ingredientes. Cubra el pollo con caldo. Cocine

a fuego mediano. Cuando se consuma el líquido y quede una crema, apáguelo y déjelo reposar.

Sirva el pollo en una fuente y cúbralo con la crema. Acompañelo con plátanos chatinos o tostones y una ensalada de vegetales frescos.

POLLO EN CREMA DE PIÑA Y CEBOLLA

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande
Aceite
1 piña mediana
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
1 naranja agria
1 cucharadita de comino
¼ de cucharadita de curry
¼ de cucharadita de albahaca
Agua o caldo
Maicena
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Corte el pollo en cuartos. Dórelo en aceite suficiente. Sáquelo y polvoréelo con la maicena. Póngalo en una cacerola.

Limpie y pique la piña en triángulos, corte en ruedas la cebolla. Pele y machaque los ajos, y obtenga el zumo de la naranja agria. Agregue todos los ingredientes a la cacerola. Cu-

bra el pollo con agua o caldo. Cocine a fuego mediano. Cuando se consuma el líquido y quede una crema, apáguelo y déjelo reposar.

Coloque el pollo en una fuente y cúbralo con la crema. Acompañelo con vianda frita y una ensalada de vegetales frescos.

POLLO PÍO CUÁ

Ingredientes para 1 ración:

306 g de pollo (muslo y contramuslo)

58 g de queso *goulda*

Procedimiento:

Ponga el pollo al horno a 200 °C durante unos treinta minutos. Sáquelo luego de transcurrido ese tiempo, despéñelo con sumo cuidado y póngale encima el queso que gratinará con el mismo calor de la carne. Sírvalo en plato de asado y acompañelo con arroz blanco y papas fritas.

Nota: Esta manera de hacer el pollo es originaria de la Ciénaga de Zapata.



POLLO AHUMADO

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo de 1kg
100 ml de agua
3 g de sal de nitro
13 g de sal común
3 g de azúcar

Procedimiento:

Vierta en el agua la sal de nitro, la sal común, el azúcar y revuelva hasta obtener una salmuera homogénea que mantendrá a fuego lento durante cuatro minutos. Inyecte esa salmuera en la pechuga, los encuentros y los muslos del pollo y déjelo reposar veinticuatro horas a una temperatura de conservación de 10 °C.

Coloque el pollo en un horno de carbón vegetal de 80°C-90°C durante unas cinco horas. Transcurridas las primeras tres horas de cocción polvoree azúcar al carbón cada treinta minutos, así el humo proporcionará al pollo el color bronceado característico de este plato.

Antes de servirlo, pase el pollo por aceite caliente o por vapor y preséntelo a la mesa en una fuente y con la guarnición deseada. Puede comerse frío.

POLLO EN CREMA DE TAMARINDO

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande
115 g mantequilla
1 cebolla blanca mediana
4 onzas de vino blanco o vino seco
2 cucharadas de pulpa de tamarindo
2 cucharadas de maicena
1 taza de caldo de pollo o agua
Sal a gusto

Procedimiento:

Pique el pollo en cuartos. Colóquelo en una cacerola con agua y sal, y cocine hasta que esté listo. Aparte, ponga en una sartén la mantequilla, corte finamente la cebolla, añádala y mantenga la sartén a fuego lento hasta que la cebolla se dore. En una taza ponga el vino, la maicena y la pulpa de tamarindo y mézclelos bien. Coloque la mezcla en la sartén y póngala de nuevo a la candela. Añada el caldo de pollo poco a poco hasta que se haga una crema.

Sirva el pollo en una fuente y viértale la crema por encima. Acompañelo con vegetales frescos picados y plátanos tostones o chatinos.

POLLO AFRODISÍACO

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande
Aceite
Mantequilla
1 cebolla blanca mediana
4 dientes de ajo
4 onzas de vino seco
2 cucharadas de salsa de soya
1 limón
¼ de cucharadita de pimienta
blanca
¼ de cucharadita de pimentón
¼ de cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de albahaca
1 ramita de perejil
1 ramita de hierbabuena

Procedimiento:

Pique el pollo en cuartos. Adóbelo con sal, pimienta, ajo, pimentón, zumo de limón, vino seco y salsa de soya. Resérvelo en el refrigerador no menos de dos horas.

Transcurrido el tiempo sáquelo de la nevera e introdúzcale entre la piel y la carne cebolla, ajo, orégano, albahaca, perejil y hierbabuena.

Sofríalo en mantequilla y aceite durante cinco o siete minutos. Termine de cocinarlo en el horno hasta que esté a punto.

Sírvalo en platos de asado. Acompáñelo con bastones de papa y rodajas de zanahoria.

POLLO REBOSADO EN SALSA AGRIDULCE

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande
Aceite
4 dientes de ajo
1 huevo
Harina de trigo
Michín
Salsa china

Procedimiento:

Corte el pollo en cuartos y adóbelo con los ajos pelados y machacados, el michín y la salsa china. Déjelo reposar en ese adobo durante treinta minutos. Transcurrido ese tiempo, pase los cuartos por harina y huevo y fríalos en aceite. Quedaran jugosos.

Sirva las porciones en platos individuales. Cúbralas con salsa agridulce.

Ingredientes para la salsa:

174 g de piña e iguales cantidades de pepino, mango, fruta bomba y zanahoria
1 litro de vinagre

1 litro de agua
174 g de pasta de tomate
87 g de azúcar blanca
2 cucharadas de maicena

Forma de preparar la salsa:

Corte la piña a la jardinera. Pique en porciones el pepino, el mango, la fruta bomba y la zanahoria. Póngalo todo a hervir en un recipiente con vinagre y agua. Añada la pasta de tomate y el azúcar blanca. Cuando todos los ingredientes estén blandos, y con el recipiente todavía al fuego, agregue la maicena a fin de que la salsa cuaje. Llévela a la mesa a temperatura ambiente.

POLLO ASADO

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo grande
116 g de vegetales mixtos
29 g de aceitunas deshuesadas
29 g de salami o jamón
6 g de mantequilla
 $\frac{1}{4}$ de taza de vino seco
1 taza de caldo
29 g de pasta de tomate

4 dientes de ajo
1 cebolla mediana
1 naranja agria
Pimienta blanca y sal a gusto
Salsa picante a discreción
Hojas de lechuga

Procedimiento:

Corte el pollo en cuartos. Adóbelo con sal, pimienta, el zumo de la naranja agria y déjelo reposar en ese adobo.

Prepare una salsa con el caldo y la pasta de tomate y sofría en mantequilla el ajo pelado y la cebolla, ambos cortados finamente.

En una cacerola apropiada forme un lecho con los vegetales, coloque el pollo y agréguele la salsa, las especias salteadas, el vino, el salami o jamón, las aceitunas y la salsa picante. Cocine a fuego bajo durante treinta minutos.

Sírvalo en una fuente. Sobre un fondo de hojas de lechuga coloque el pollo asado. Viértale por encima los restos de la cocción. Acompañelo con arroz blanco y una ensalada de vegetales frescos.



POLLO ASADO EN SALSA DE SOYA

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo
1 naranja agria
6 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de vinagre
½ de taza de vino seco
4 dientes de ajo
1 cebolla grande
1 ají pimiento
Comino
Sal a gusto

Procedimiento:

Limpie el pollo y córtelo en cuartos. Pique la cebolla en ruedas y el ají en tiras. Limpie y machaque los ajos.

Ponga a asar el pollo en una sartén. Añada el zumo de la naranja, la salsa de soya, el vinagre, el vino seco, los ajos, el comino y la sal. Añada agua hasta cubrirlo y manténgalo a fuego mediano hasta que se consuma el líquido y quede una crema. Apague la candela. Añádale la cebolla y el ají y déjelo tapado hasta el momento de servirlo.

Sírvalo en una fuente y viértale la crema por encima. Acompañelo con arroz blanco, vianda frita y ensalada de vegetales.

POLLO CON CEBOLLA AL VINO

Ingredientes para 4 raciones:

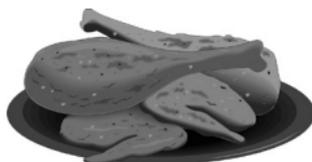
1 pollo troceado en cuartos
115 g de mantequilla
4 cebollas pequeñas
1¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de sal de ajo
1½ de tazas de vino blanco
Comino a gusto
Harina de trigo (opcional)

Procedimiento:

Polvoree los cuartos de pollo con la sal de ajo, la pimienta y el comino. Coloque en una cacerola la mantequilla y dore en ella los cuartos de pollo. Ponga las cebollas peladas y enteras entre las porciones de pollo. Agregue el vino. Tape bien la cacerola y cocine a fuego mediano durante cuarenta minutos.

Envuelva ligeramente los cuartos de pollo en harina antes de dorarlos en la mantequilla si desea que la salsa sea espesa.

Sírvalo en una fuente y acompañelo con vegetales frescos.



POLLO EN CREMA DE MANÍ Y AJONJOLÍ

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo mediano
6 quimbombós
2 naranjas agrias
2 limones
6 dientes de ajo
1 cebolla
1 ají pimiento
½ de libra de maní
3 cucharadas de ajonjolí
1 cucharada de curry
1 cucharada de comino
Pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

Ponga a tostar el maní en una cacerola. Cuando esté listo apártelo, déjelo enfriar, ponga a tostar el ajonjolí y proceda de la misma forma. Limpie el maní y macháquelo sin hacerlo polvo.

Lave el quimbombó, píquelo en ruedas de 1cm y póngalas en un pozuelo, añádale el zumo de los limones y déjelas reposar durante unos quince minutos.

Corte el pollo en cuartos y hágale una incisión con el cuchillo a cada cuarto. Póngalos en una cacerola, añádales el zumo de las naranjas agrias, los ajos machacados, la cebolla limpia y

picada en ruedas finas, el ají cortado en tiras, el quimbombó, el curry, el comino, la pimienta y la sal. Añada las $\frac{3}{4}$ partes del maní y las dos cucharadas de ajonjolí. Cúbralo con agua y póngalo a fuego mediano para que se cocine.

Cuando el agua se haya consumido y quede una crema, apártelo del fuego.

Sirva en una fuente los cuartos de pollo, déjeles caer por encima el resto de la crema y adórnelos con el maní y el ajonjolí restantes. Acompañelo con una ensalada de estación y plátanos tostones o chatinos.

POLLO EN MOLE VERDE

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 ají pimienta
3 tazas de caldo de pollo o consomé

Mole:

8 tomates verdes
1 ají picante
3 cebollinos
 $\frac{1}{2}$ de mazo de cilantro

(Continuación)

½ de mazo de perejil
2 hojas de lechuga
¼ de taza de pepitas (semillas
de calabaza, sin pellejo y tos-
tadas)
½ de cucharadita de comino
molido
1 limón
1 cucharada de aceite
4 ramitas de cilantro
Aceite suficiente para freír
Pimienta negra molida
Sal a gusto

Procedimiento:

Forma de preparar el pollo:

Limpie y pique el pollo en cuartos. Corte la cebolla finamente y el ají en tiras delgadas. Machaque los ajos.

Coloque el pollo en una cacerola. Añádale la cebolla, los ajos, el ají, las ramitas de cilantro, y el caldo y cocínelo a fuego mediano durante diez minutos, hasta que el pollo pierda su color. Pase el pollo a una fuente y tápelolo. Reserve el caldo de la cacerola.

Forma de preparar el mole:

Al caldo que tiene en la cacerola añada los tomates, el ají picante y los cebollinos. Hierva

a fuego mediano por espacio de diez minutos. Bájelo del fuego y añada la mitad del cilantro, el perejil, la lechuga, las pepitas, el comino y una cucharada de zumo de limón. Revuelva. Pase esta mezcla por la batidora.

Ponga a calentar, a fuego mediano, el aceite en una cacerola. Agréguele el mole y fría durante diez minutos, revolviendo de vez en cuando. Agréguele el resto de los ingredientes y otra cucharada de zumo de limón. Fría durante cinco minutos, hasta que el mole esté espeso y aromático. Sazone con pimienta negra y sal.

Añada el pollo al mole. Déjelo en el fuego por espacio de tres a cinco minutos.

Sírvalo en una fuente o en platos individuales. Adorne con una ramitas de cilantro.

Nota: Esta receta está basada en un plato típico de México.

POLLO ÁNGELA MARÍA

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
Aceite
2 naranjas agrias
1 cebolla
8 dientes de ajo
1 cucharada de comino
Sal a gusto

Procedimiento:

Lave los cuartos de pollo y hágalos un corte profundo con el cuchillo. Prepare un mojo con el zumo de las naranjas agrias, los ajos limpios y machacados, el comino y la sal. Sumerja las postas en ese adobo y déjelas reposar durante veinticuatro horas.

Transcurrido ese tiempo, sáquelas. En una cazuela con aceite suficiente eche las postas y póngalas a freír tapadas a fuego mediano hasta que se doren. Déles vueltas ocasionalmente.

Sírvalas en platos individuales. Adórnelas con ruedas finas de cebolla y acompañelas con arroz blanco, plátanos chatinos o tostones y ensalada de la estación.

POLLO RELLENO

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo mediano
1 naranja agria
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 cucharadita de comino
3 cucharadas de mantequilla
1 taza de vino blanco
Sal a gusto

Relleno:

300 g de picadillo de jamón,
carne de res o puerco
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 ají
1 naranja agria
1 taza de aceitunas deshuesa-
das
½ de taza de pasas
Mantequilla
½ de cucharadita de comino
Pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

Retírele la piel al pollo, déle un corte por la parte posterior y saque con cuidado las vísceras, límpielo bien, lávelo y déjelo escurrir.

Corte la cebolla en ruedas y machaque los ajos. Prepare un adobo con el zumo de la naranja, los ajos, la cebolla, el comino y la sal. Deje reposar el pollo por espacio de treinta minutos en ese adobo.

Forma de preparar el relleno:

Proceda con las especias del relleno igual que con las del pollo. En una fuente ponga la carne del relleno, la cebolla, los ajos, el ají, el zumo de la naranja, la mantequilla, el comino, la pimienta, la sal y adobe el relleno. Déjelo en ese adobo durante treinta minutos.

Añada al relleno las aceitunas y las pasas. Saque el pollo del adobo y proceda a relleno. Una vez relleno, cósalolo preferiblemente con hilo de cocina.

En una cacerola con las tres cucharadas de mantequilla eche el pollo y cocine a fuego mediano para dorarlo. Cuando esté dorado añada el adobo del pollo, la taza de vino blanco y agua para cubrirlo. Déjelo a la candela, a fuego lento, hasta que se consuma el líquido y el pollo esté cocinado.

Sírvalo en una fuente llana. Acompáñelo con arroz moro, plátanos chatinos o tostones y ensalada de la estación.

POLLO GLASEADO

Ingredientes para 4 raciones:

1 pollo
2 dientes de ajo
1 ají
1 cucharadita de maicena
Agua
Comino
Pimienta y sal a gusto
1 naranja dulce
½ de taza de miel de abeja
1 taza de azúcar prieta
2 o 3 naranjas dulces peladas

Procedimiento:

Pique el pollo en cuartos. Corte el ají en tiras finas y machaque los ajos.

En una cacerola ponga los cuartos de pollo, los ajos, el ají, el comino, la pimienta, la sal y el agua necesaria para cubrir el pollo. Cocine a fuego mediano.

Prepare una mezcla con el zumo de la naranja, la miel, la maicena y el azúcar prieta. Cuando esté cocinado el pollo añádale la mezcla por encima y déjelo cinco minutos más a fuego lento.

Sirva en una fuente los cuartos de pollo y viértales la crema encima. Adórnelos con ruedas de naranja y acompañelos con papas fritas.

FRICASÉ DE POLLO

Ingredientes para 4 raciones:

1 kg de pollo
1 cebolla
6 dientes de ajo
1 naranja agria
1 ají grande
1 lata de puré de tomate
2 cucharadas de aceite
½ de taza de aceitunas des-
huesadas

½ de taza de pasas
2 cucharadas de vinagre
½ de taza de vino seco
1 cucharadita de comino
½ de cucharadita de albahaca
1 hoja de orégano
1 hoja de laurel
3 papas grandes
Pimienta y sal al gusto

Procedimiento:

Corte el pollo en cuartos. Haga una incisión con el cuchillo a los cuartos. Limpie y pique la cebolla en ruedas y los ajíes en tiras. Machaque los ajos. Pele y corte las papas en cuartos.

Vierta en una cacerola el aceite, añádale la cebolla, el ají, los ajos, el comino y póngala a fuego mediano. Cuando comiencen a sofreírse adicione el pollo para que se dore suavemente. Échele el zumo de la naranja, la albahaca, el orégano, el laurel, el vinagre, el vino, el puré, las papas, las aceitunas, las pasas y agua hasta que lo cubra todo. Rectifique el punto de sal y pimienta. Deje la composición a fuego mediano hasta que se cocinen el pollo y las papas.

Sírvalo en una fuente honda. Acompáñelo con arroz blanco y ensalada fresca.

POLLO DON JAVIER

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
230 g de tocino
1 cucharadita de aceite
1 manzana
1 ají pimiento
1 cebolla
6 dientes de ajo
1 naranja agria
8 alcaparras
4 cucharaditas de ajonjolí
56 g de jengibre
1 cucharadita de curry
1 cucharadita de comino
Sal a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie bien el pollo. Ponga el tocino en agua para desalarlo. Machaque los ajos. Macere el pollo con curry, comino, ajos, sal y déjelo reposar mientras prepara los demás ingredientes. Saque el tocino del agua, lávelo, escúrralo y píquelo en tiras finas. Corte la manzana en cubos medianos. Limpie y pique la cebolla en ruedas finas. Corte en tiras delgadas el ají pimiento y el jengibre.

Vierta el aceite en una sartén alta y póngala al fuego, añádale el tocino y déjelo por espacio de diez minutos removiéndolo para que no se

pegue. Incorpore el pollo, hasta que se dore. Agregue la cebolla y el ají pimiento y déjelo cinco minutos. Añada la manzana picada, las alcaparras, el ajonjolí, el jengibre, el zumo de la naranja agria, cúbralo con agua y rectifique el punto de sal. Déjelo a fuego lento hasta que se cocine y se consuma el líquido.

Sírvalo acompañado con una ensalada de tomate y rábanos.

POLLO DON MANUEL

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de azúcar
½ de cucharadita de pimienta dulce
¼ de taza de jengibre
1 ají pimiento
1 cebolla
2 cucharadas de vino blanco o vino seco
½ de cucharadita de vinagre
4 cucharadas de salsa de soya
Sal a gusto

Procedimiento:

Lave bien el pollo y colóquelo al fuego en una olla con agua suficiente para ablandarlo y

sal. Cuando esté blando se saca, se deja escurrir, se le da un pequeño corte a la carne, se adoba con la pimienta y se ponen en una fuente.

Corte en tiras finas el jengibre, el pimiento y la cebolla.

Coloque en la candela una sartén con el aceite y adicione la cebolla, cocine hasta que esta se dore, después se le añade el ají y se deja dos o tres minutos más. Luego se le van adicionando el azúcar, el vino, el vinagre y la salsa de soya. Se mezclan bien todos los ingredientes de la salsa, se baja de la candela y se le agrega el jengibre.

Cuando la salsa esté lista se adiciona el pollo y se deja reposar antes de servir.

Acompañelo con arroz blanco y una ensalada de vegetales frescos.

POLLO A LA MILANESA

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
1 taza de galleta molida
115 g de queso
2 huevos
2 limones o 1 naranja agria
6 dientes de ajo
½ cucharadita de comino
Aceite suficiente para freír
Sal y pimienta a gusto

Ingredientes para la salsa:

115 g de mantequilla
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 ají pimiento
½ de taza de puré de tomate
¼ de taza de vino blanco o
vino seco
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Machaque los ajos. En una fuente de cristal ponga el pollo cortado en cuartos, añada el jugo de limón o naranja agria, los ajos, el comino y déjelo en ese adobo alrededor de una o dos horas.

Ralle el queso. En un plato, bata los huevos. Mezcle la galleta y el queso. Pase los cuartos de pollo por el huevo batido y después por el queso y la galleta. Esta operación repítala dos veces. Fríalos en aceite caliente. Colóquelos en una fuente llana.

Forma de preparar la salsa:

Corte la cebolla en ruedas finas, el ají en tiras y machaque los ajos.

Ponga al fuego una sartén con la mantequilla. Sofría la cebolla, el ajo y el ají. Cuando comiencen a dorarse añada los demás ingredientes,

disminuya el fuego a mediano y déjelos durante diez minutos.

Cubra el pollo empanizado con la salsa a la hora de llevarlo a la mesa. Acompañelo con arroz blanco y ensalada de vegetales.

POLLO EN SALSA DE MANÍ

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
6 dientes de ajo
2 rebanadas de pan
1 cebolla
½ taza de maní
2 huevos
2 cucharadas de aceite
1 limón
1 pizca de canela
2 clavos de olor
Sal, bijol, comino y pimienta
a gusto

Procedimiento:

Trocee los cuartos de pollo. Corte la cebolla en ruedas. Machaque los ajos. Hierva los huevos.

Dore con aceite en una cacerola el pan, el maní y los ajos. En el mismo aceite rehogue los trozos de pollo. Resérvelo todo, por separado.

Fría en la sartén la cebolla hasta que esté transparente. Añada el pollo y cúbralo con agua, añadiendo una cucharada de zumo de limón. Sazone con sal, canela, clavo de olor y pimienta. Cocine a fuego lento.

Maje en un mortero el pan, el ajo y el maní. Agregue las yemas de los huevos cocidos, el comino, el bijol y dilúyalos en un poco del caldo de la cocción.

Cuando el pollo esté blando rectifique el punto de sal y adiciónale el contenido del mortero. La salsa debe quedar espesa.

Sirva el pollo en una fuente y viértale la salsa por encima. Acompañelo con arroz blanco y ensalada fresca.

POLLO AL AJILLO

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
6 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de salvia
3 cabezas de ajo
2 cebollas
½ taza de caldo o consomé de pollo
½ taza de vino blanco o vino seco
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Machaque los ajos y corte las cebollas en ruedas finas.

Embarre el pollo con mantequilla. Polvoréelo con la salvia. Déjelo en reposo durante veinte minutos. Engrase la olla con mantequilla, ponga las cebollas y encima coloque el pollo. Ponga los ajos machacados encima del pollo y sofría durante algunos minutos.

Pasado este tiempo, déle vuelta y déjelo al fuego hasta que se dore. Mientras, mezcle en un caldero el caldo del pollo y el vino. Vierta sobre el pollo la mezcla y déle presión a la olla durante quince minutos. Saque la presión, voltee el pollo, añada la sal y la pimienta y déjelo a la candela hasta que se le consuma el líquido. Ponga el pollo en una fuente. Acompañelo con arroz blanco, papas hervidas y ensalada fresca.

POLLO A LO ANGELITA

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
2 limones
4 cucharadas de aceite
1 mazo de habichuelas
2 zanahorias
4 dientes de ajo

1 cebolla
½ taza de vino tinto
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Corte las cebollas y las zanahorias en ruedas finas. Machaque los ajos. Lave y pique las habichuelas en trozos de 3 cm. Precocine las zanahorias y las habichuelas, por separado, con agua y sal.

Adobe el pollo con el zumo de los limones, los ajos, la sal y la pimienta. Vierta el aceite en la olla, caliéntelo, y eche las ruedas de cebolla. Cuando estén transparentes, añada el pollo y dórelo por ambos lados. Agregue el adobo y el vino. Póngale la presión a la olla y déjela al fuego durante quince minutos. Saque la presión. Eche las habichuelas y las zanahorias y rectifique el punto de sal. Mantenga la olla al fuego durante otros cinco minutos, sin presión. Sirva el pollo en una fuente y vierta la salsa por encima de este.

Acompáñelo con un tambor de papas y ensalada de vegetales frescos.

POLLO AGRIDULCE

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
4 cucharadas de aceite
1 taza de vino blanco
¼ de taza de vinagre
1 cebolla
2 cucharadas de azúcar
1 taza de caldo de pollo o
consomé
Comino
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Pique la cebolla en ruedas finas.

Coloque en una olla el pollo, el aceite, el vino, el vinagre, las cebollas, el caldo, el comino, la sal y la pimienta. Cocine a fuego lento hasta que se ablande el pollo. Añada el azúcar. Deje la composición al fuego durante otros quince minutos.

Sírvalo en una fuente y cúbralo con la salsa. Acompáñelo con tostones de plátanos verde y ensalada de vegetales frescos.

POLLO A LA CHANFAINA

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
2 cucharadas de aceite
½ taza de caldo de pollo
2 cebollas
8 tomates maduros
¼ de taza de vino blanco o
vino seco
¼ de taza de aceitunas rellenas
2 cucharadas de alcaparras
1 cucharada de harina de trigo
Pimienta, comino y sal a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Corte la cebolla en ruedas finas y los tomates en tiras.

En la olla sofría en aceite las cebollas, los tomates, la pimienta y el comino. Añada los cuartos de pollo y sofríalos también. Cuando estén dorados adicione la sal, el vino y el caldo. Póngale presión a la olla y manténgala al fuego durante veinte minutos. Pasado ese tiempo saque la presión, rectifique el punto de sal y agregue las aceitunas y las alcaparras. Espese la salsa con la harina.

Sírvalo en una fuente. Acompañe con fufú de plátano verde y ensalada de vegetales.

POLLO ESTOFADO

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
1 taza de caldo de pollo o
agua
¼ de taza de vinagre
2 cucharadas de harina de trigo
2 yemas de huevos
1 cebolla
Perejil
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Pique la cebolla y el perejil finamente.

Coloque el pollo en una olla. Añada el caldo, la cebolla, el perejil, la pimienta, la sal y polvoree con la harina. Cocine la mezcla en olla de presión durante veinte minutos. Retírela del fuego transcurrido ese tiempo. Bata, aparte, las yemas de huevo y dilúyalas en un poco de caldo del pollo. Incorpórelas a la olla de presión. Cuando el caldo está caliente, el huevo se cocinará sin tener que ponerlo directamente al fuego.

Sirva en una fuente adornada con hojas de lechuga. Acompañela con papas fritas y ensalada de vegetales frescos.

POLLO NEVADO

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
2 litros de agua
2 cucharadas de sal
3 huevos
Aceite suficiente para freír

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Colóquelo en un recipiente con el agua y la sal y déjelo reposar durante tres horas. Saque el pollo, lávelo y séquelo. Bata los huevos. Pase el pollo por ese batido y fríalo en aceite bien caliente.

Sírvalo en una fuente. Viértale encima un mojo de ajo y acompañelo con arroz blanco y una ensalada de tomates maduros.

POLLO EN CACEROLA

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
2 limones
115 g de mantequilla
230 g de cebollas pequeñas
460 g de papas
460 g de zanahoria

1 mazo de habichuelas
2 cucharadas de vino seco
1 cucharada de vinagre
½ taza de caldo de pollo
½ taza de aceitunas
¼ de taza de alcaparras
Comino, sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo y las cebollas. Pique las papas en cubos pequeños y las zanahorias en ruedas finas. Corte las habichuelas en trozos de una pulgada de largo.

Adobe el pollo con el zumo de los limones. Ponga en una olla la mantequilla y cuando esté caliente dore el pollo. Polvoréelo entonces con el comino, la sal y la pimienta. Añádale la cebolla y cuando esté doradita adicione las papas, las zanahorias, las habichuelas, el vino seco, el vinagre y el caldo. Cuando rompa a hervir la composición, pásela a fuego mediano y tape la olla sin presión hasta que el pollo esté blando. Añada las aceitunas y las alcaparras. Déjela unos minutos más en la candela. Retírela del fuego y sírvala en una fuente o platos individuales. Acompañe con arroz y plátanos maduros fritos.

POLLO GRILLÉ

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
6 dientes de ajo
2 limones
114 g de mantequilla
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lave y limpie el pollo. Machaque los ajos.

Adobe el pollo con el zumo de los limones y los ajos. Déjelo reposar durante una hora. Entonces sáquelo del adobo, úntelo con mantequilla y póngalo a dorar en una sartén. Cuando comience a dorarse, polvoréelo con sal y pimienta. Voltéelo para que se dore parejo. Añada el adobo y déjelo cocinar.

Sírvalo en una fuente adornada con hojas de lechuga. Acompañelo con arroz moro y ensalada de vegetales frescos.

POLLO CAJÍO

Ingredientes para 4 raciones:

4 cuartos de pollo
1 cebolla
1 cucharadita de azúcar blanca

2 cucharaditas de salsa de
soya
3 cucharadas de vino seco
1 taza de harina de trigo
Aceite suficiente para freír
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Corte el pollo en pedazos de dos pulgadas aproximadamente. Muela la cebolla.

Mezcle la cebolla molida con el azúcar, la salsa de soya, el vino y la sal. Vierta esta mezcla por encima de los pedazos de pollo y revuelva para que todos los ingredientes se unan bien. Déjelo reposar durante una hora y si es posible desde la víspera.

Mezcle la harina con la sal y la pimienta. Pase los pedazos de pollo por la harina preparada y apriételos con las manos para que esta se les pegue bien. Fríalos en aceite caliente, hasta que se vean doraditos.

Puede hacer una crema con el adobo para acompañar. Sirva los pedazos de pollo en una fuente y la crema en un tazón. Acompañelo con papas hervidas y una ensalada de vegetales frescos.

PAVO RELLENO EN CAZUELA

Ingredientes para 4 raciones:

1 pavo de 3 kg
6 dientes de ajo
2 naranjas agrias
½ cucharada de comino
Sal y pimienta a gusto

Relleno:

1 kg de jamón
1 chorizo
1 taza de maní
½ taza de ajonjolí
1 ½ taza de pasas
1 taza de aceitunas
½ taza de alcaparras
1 piña
1 manzana
1 taza de vino blanco
¼ kg de mantequilla
8 hojas de lechuga
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 ají pimienta
½ cucharadita de nuez moscada rallada
Pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

Limpie el pavo, córtele las patas y ábralo por la parte de atrás, para limpiarlo por dentro. Reserve los menudos. Ponga el pavo en una fuente y prepare un adobo con el zumo de las naranjas agrias, los ajos pelados y machacados, el comino, la pimienta y la sal. Añádaselo de forma tal que el adobo cubra la carne de forma uniforme por dentro y por fuera y déjelo reposar entre dos y cuatro horas.

Coloque en una olla la molleja y el hígado, tápelos con agua, añádales sal a gusto, y ablándelos en el fuego durante diez minutos. Cuando estén listos, saque de la olla la molleja y el hígado. Reserve el caldo.

Muela la molleja, el hígado, el jamón y el chorizo. Aparte, muela la cebolla y el ají pimiento. Limpie y machaque los ajos. Tueste el maní sin que se pase, cuando esté tostado, quítele la cáscara. Después tueste el ajonjolí. Pele y lave la piña, reserve la corona y dos ruedas para adornar y corte el resto en cuadrados pequeños. Lave la manzana y píquela en cuadrados chicos. Sumerja las pasas en agua para que se hinchen y pierdan el preservio.

Eche en una sartén la mitad de la mantequilla y sofría el ajo, la cebolla y el ají molido. Añada las carnes molidas, la nuez moscada, la pimienta, la sal y sofríalas unos minutos. Prepare el relleno del pavo. En una fuente coloque las

carnes sofritas, agregue el maní, el ajonjolí, las pasas, las aceitunas, las alcaparras, los cuadros de piña y los de manzanas y mézclelo todo. Saque el pavo del adobo, rellénelo y cósalo bien.

Ponga en una cazuela honda la mantequilla restante, introduzca el pavo relleno, añada el vino blanco, el adobo, el caldo y, si es necesario, añádale agua hasta que quede cubierto el pavo. Póngalo al fuego mediano y déjelo hasta que se consuma el caldo y el pavo quede asado.

A la hora de cenar colóquelo en una fuente y adórnelo de forma artística con las hojas de lechuga, la corona y las ruedas de piña. Acompáñelo con arroz moro, tostones rellenos con queso y una ensalada de viandas y vegetales.

Nota: Existen muchos rellenos y muchas formas de prepararlos. Nitza Villapol, en su libro *Cocina al minuto*, consigna dos recetas: el pavo relleno con congrí y el relleno con jamón, pan de leche y frutos secos. El chef cubano Gilberto Smith Duquesne rellena su Pavo de mi América con frutos secos, pan y leche. Se trata de un plato que ha pasado a la literatura y a la música. Recuérdese *El guanajo relleno*, el son desbordado de picardía y doble sentido, de Ignacio Piñeiro, y la famosa cena familiar que describe José Lezama Lima en su novela *Paradiso*, donde el plato fuerte es un pavo sobredorado y relleno con almendras y ciruelas. En algunos lugares se le llama guanajo embarazado.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN / 5

ENTRANTES / 7

BOCADITOS ELENA RUZ / 7

ALBÓNDIGAS DE POLLO CON MANÍ / 8

TOSTADAS DE PAN CON POLLO Y VERDURAS / 9

EMPANADAS RELLENAS CON POLLO / 11

FIAMBRE DE POLLO / 13

CARIMAÑOLA / 14

CROQUETAS DE AGUACATE / 17

ENSALADAS / 18

AGUACATE RELLENO / 18

ENSALADA DE POLLO CON PIÑA / 19

SOPA / 21

SOPA DE GALLINA / 21

ARROCES / 22

ARROZ CON POLLO A LA CUBANA / 22

ARROZ CON POLLO A LA HABANERA / 23

ARROZ CON POLLO A LA CHORRERA / 25

ARROZ RELLENO / 26

ARROZ IMPERIAL / 27

ARROZ CON CARNE Y VEGETALES / 29

ARROZ FRITO / 31

ARROZ CON POLLO A LA MILANESA / 32

PAELLA / 33

PASTAS / 35

PASTAS CON POLLO / 35

ASADOS, EN SALSA Y EN CREMA / 37

POLLO BIANCHI / 37

POLLO EN CREMA DE PIÑA Y CEBOLLA / 38

POLLO PÍO CUÁ / 39

POLLO AHUMADO / 40

POLLO EN CREMA DE TAMARINDO / 41

POLLO AFRODISÍACO / 42

POLLO REBOSADO EN SALSA AGRIDULCE / 43

POLLO ASADO / 44

POLLO ASADO EN SALSA DE SOYA / 46

POLLO CON CEBOLLA AL VINO / 47

POLLO EN CREMA DE MANÍ Y AJONJOLÍ / 48

POLLO EN MOLE VERDE / 49

POLLO ÁNGELA MARÍA / 51

POLLO RELLENO / 52

POLLO GLASEADO / 54

FRICASÉ DE POLLO / 55

POLLO DON JAVIER / 57

POLLO DON MANUEL / 58

POLLO A LA MILANESA / 59

POLLO EN SALSA DE MANÍ / 61

POLLO AL AJILLO / 62

POLLO A LO ANGELITA / 63

POLLO AGRIDULCE / 65

POLLO A LA CHANFAINA / 66

POLLO ESTOFADO / 67

POLLO NEVADO / 68

POLLO EN CACEROLA / 68

POLLO GRILLÉ / 70

POLLO CAJÍO / 70

PAVO RELLENO EN CAZUELA / 72