

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE AVES

1.- Alitas Tex-Mex	1
2.- Blanco De Pavita Con Puré De Manzana.....	1
3.- Budín De Pollo	1
4.- Cacerola De Pollo	2
5.- Croquetas	2
6.- Croquetas	3
7.- Enchiladas	3
8.- Escalopas De Pollo.....	4
9.- Fiambre De Jamón	4
10.- Filete De Pechuga De Pollo En Salsa De Hierbas	5
11.- Gallina En Pepitoria	5
12.- Hamburguesas De Pollo	6
13.- Higaditos De Pollo Con Manzanas	6
14.- Nuggets.....	7
15.- Panqueques De Pollo	7
16.- Paté De Ave Y Pimientos.....	8
17.- Pechugas Rellenas	8
18.- Pechugitas De Pollo Rellenas Al Horno	9
19.- Pollito BB Trufado Con Hierbas.....	10
20.- Pollo A La Criolla	11
21.- Pollo Asado.....	11
22.- Pollo Con Verduras Al Microondas.....	12
23.- Pollo Con Quínoa.....	12
24.- Strogonoff De Pollo.....	13
25.- Suprema A Las 2 Salsas Con Zanahorias Noisettes.....	13
26.- Suprema De Pollo Al Queso	13



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE AVES

1.- Alitas Tex-Mex

6 alitas
2 cdas de mostaza
2 cdas de miel
5 cdas de mayonesa
1 cda de vinagre de manzana
¼ cda de pimienta de cayena
1 échalote rallado

Limpia las alitas.

En una sartén con aceite de oliva dorarlas de todos lados. Salpimentar y cocinar en horno a 180 °C .
Deben quedar doradas y crocantes.

Para el aderezo:

Mezclar los ingredientes y salpimentar si fuera necesario.

Pincelar las alitas con el aderezo picante y acompañar con chips de boniato.

<http://www.zanetti.com.uy/index.html>

2.- Blanco De Pavita Con Puré De Manzana

Preparar 2 tajadas ó fetas de blanco de pavita ó pechuga de pollo al horno ó parrilla con 4 cucharadas de puré de manzana.

El puré debe hacerse solo con manzanas verdes sin azúcar. Para este, pelar las manzanas y cortarlas finas. Cocinarlas con una pizca de agua y revolver de vez en cuando para que no se pegue hasta la cocción total. Se le puede condimentar con sal.

<http://www.zonadiet.com/comida/menu-fiestas.htm>

3.- Budín De Pollo

2 tazas de pollo cocido y molido
1 taza de salsa blanca espesa
4 huevos
Sal, pimienta y nuez moscada

Mezclar el pollo con la salsa blanca, las yemas, sal y pimienta. Aparte, batir las claras a nieve y agregar a la mezcla anterior con movimientos envolventes. Enmantecillar un molde y poner al horno a baño María hasta que la mezcla esté firme. Este budín se puede hacer con cualquier ingrediente, como por ejemplo, carne, pescado, verduras, jamón, queso.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=180&busqueda=30/08/2006%203:34:20&tip=Mezcla%203%20Harinas&tip2=BUDIN%20DE%20POLLO%20-%20SIN%20GLUTEN

4.- Cacerola De Pollo

3 pechugas de pollo sin piel y sin huesos
4 cucharas de aceite
2 cebollas grandes o cebollas secas
4 cucharas de jugo (Esp.: Zumos) de limón
2 cucharas de ralladura de cáscara de limón
2 tazas de jugo de tomate
2 cucharas de azúcar marrón
2 cucharas de mostaza seca
2 cucharas de polvo de cari
4 cucharas de vinagre
2 cucharas de teriaki o salsa de soja libre de gluten (lea la etiqueta)
Sal y pimienta

Freír pollo y aceite caliente hasta que este dorado. Agregar los otros ingredientes y revolver hasta que lo marrón de la sartén se haya disuelto. Agregar el pollo. Cocinar a fuego lento hasta que esté bien cocido. Servir sobre arroz.

<http://uuhsc.utah.edu/pated/handouts/handoutspanbackup.cfm?id=S874>

5.- Croquetas

Jamón y pollo muy picadito (cantidad a ojo, depende de lo que te gusten rellenas)
Un trocito de cebolla (esto es opcional)
Por cada cucharada sopera colmada de maizena se pone un vaso lleno de leche
(Yo suelo poner 3 cucharadas de maizena y aprox. 700cc de leche)
Un chorrito de aceite (el equivalente a un vasito de licor o chupito)
Un poco de sal y de manera optativa se puede poner pimienta o nuez moscada. (Yo no lo hago porque no me gusta el sabor de la nuez moscada)

En una sartén pones el aceite y la cebolla muy menudita a pochar.
Cuando esté hecha la cebolla, le añades la leche con la maizena disuelta y la sal o si lo preferís echáis la maizena y la rehogáis e inmediatamente ponéis la leche, (yo la echo junto con la leche para evitar los grumos, pero si salen grumillos, podéis pasarla por la batidora). Removéis constantemente con una cuchara de palo hasta que espese la bechamel (tiene que separarse de la sartén o hacer como burbujas gordas).

La retiráis del fuego y la ponéis en un cuenco y le mezcláis el ingrediente elegido. Se pone a enfriar (es mejor hacerla por la noche para el día siguiente liarlas, o por la mañana y liarlas por la noche).

Cuando las liéis las pasáis por pan rallado, huevo batido y pan rallado y a la sartén.
(Las que veo que me van a sobrar sólo las paso por pan rallado y las congelo. Y cuando las voy a consumir según las saco del congelador, las paso por el huevo y el pan rallado y las frío sin dejar descongelar, como las croquetas que se compran)

Hay veces que las hago en la termomix y pongo el aceite con la cebolla 3 min. 100°
Después echo la harina disuelta en la leche y una pizca de sal 7min 100° todo a Veloc. 1
Cuando se para (suele quedar bastante líquida) la pongo en un cuenco a enfriar, pero antes le mezclo el ingrediente elegido, y en una cuantas horas está más espesa y manejable

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3395728>



6.- Croquetas

Pechuga de pavo troceada, no picada, del puchero
3 cucharadas soperas de Maizena
+/- 3/4 de litro de leche
1 cebollita
1 diente de ajo
Aceite de oliva
Sal, pimienta, hierbabuena
Para el rebozado:
Pan rallado Schär
Huevo
Y pan rallado otra vez



Paciencia y amor, para ser capaz de hacerlas de forma totalmente artesanal y afrontar lo que pudiera salir.

En una sartén antiadherente, he frito la cebolla y el ajito hasta que han estado pochaditos. He añadido la maizena y la he rehogado y estrujado con un tenedor para que el aceite caliente la empapara por completo. He ido añadiendo la leche TIBIA (alguien me comentó que era importante para que hiciese menos grumos), la sal, la pimienta y la hierbabuena picadita y con un tenedor y mucha paciencia estrujando para deshacer los grumos. Una vez deshechos los grumos, con una cuchara de palo, he ido removiendo todo el rato, a fuego medio-lento, añadido la carne entonces, para que no se desmigara, y vuelta a mover y mover. Tenía un poco de temor por la cantidad de leche a echarle, pero he comprobado que con las croquetas son buenos ingredientes, como he dicho, la paciencia y además el ojo de buen cubero. No dejes que la masa se quede seca, puesto que al enfriar espesa, ni demasiado líquida que al cogerla con la cuchara te chorree por los lados. Una vez la masa se despega de la sartén, está lista.

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=5508281>

7.- Enchiladas

Tortillas mexicanas
Pollo cocido
El caldo de cocer el pollo
Salsa verde (no se si la hay sin gluten a vender, si no la podéis hacer, pongo al final como)
Queso (mejor el mezcla cabra-vaca o oveja-vaca)
Nata (Crema de Leche)
Ensalada picada en juliana

Primero deshilachamos el pollo cocido en pequeñas hebras. Cuando tengamos esto echo ponemos una pequeña cantidad de pollo en el centro de la tortilla y la envolvemos (como si fuera un canelón) si no se sujeta bien ponedle un palillo este rollito lo colocamos en una fuente que pueda ir al horno y poco a poco hacemos lo mismo con todas las tortillas. Encendemos el horno a 180°C
Cuando tengamos la fuente llena vertemos sobre las enchiladas la salsa verde (en función del picante que deseemos) y justo antes de meter al horno echamos un buen chorro de caldo de cocer el pollo mojando las enchiladas pero sin cubrirlas.

Cuando salgan del horno, ponemos en el plato uno o dos de estos rollitos y ponemos un poquito de ensalada juliana encima luego queso y por ultimo un chorro de nata líquida.

Ya esta, eso si cuidado al comer que se pringa uno mucho.

Esta es la versión corta de las enchiladas, hay otra larga en la que se fríen.

Esta receta aguanta de un día para otro, es decir hoy podéis hacer los rollitos y echáis la salsa verde y al día siguiente, cuando los queráis comer echáis el caldo y lo metéis al horno

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3565405>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE AVES

8.- Escalopas De Pollo

1 taza Mandioca Tostada
3 pechugas de pollo
125 grs. queso mantecoso
2 tomates
3 huevos
Sal
Orégano
Pimienta
Aceite para freír

Asar las pechugas de pollo, enfriar y cortar en rebanadas.
Batir los huevos y agregar sal, pimienta y orégano.
Pasar las rebanadas de pollo por el batido, luego por mandioca tostada y freír en aceite caliente.
Dejar las escalopas en una fuente con papel absorbente.
Luego poner sobre cada escalopa queso, tomate y aliños.
Sujetar cada escalopa con un mondadientes y poner al horno caliente hasta que el queso se derrita.
Servir con ensaladas o arroz.

http://www.sinqluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=486&busqueda=30/08/2006%20:17:39&tip=Mandioca%20Tostada&tip2=ESCALOPAS%20DE%20POLLO

9.- Fiambre De Jamón

Para 6 personas
650 g de pechugas de pollo
200 g de jamón serrano
200 g de jamón cocido extra
1 copita (1/2 vaso de vino) de coñac
¾ de litro de leche aproximadamente

Pedir al carnicero que nos pase todas las carnes juntas, dos veces, por la picadora, para conseguir una consistencia muy fina.

Mezclar en un bol la carne con el coñac y envolver todo en un trapo de gasa.
Formar un rulo muy apretado y coserlo.
Ponerlo en una cazuela y cubrirlo con la leche.
Dejar cocer 45 minutos.
Sacarlo y dejar que se enfríe antes de desenvolverlo y cortarlo.
Servir acompañado de patatas fritas, ensalada, etc.
Consejo: Hacer un aliño para la ensalada con aceite de oliva, zumo de limón e hierbas, como estragón, albahaca y sal. Este tipo de aliño va muy bien con el fiambre.

http://www.celiacosmadrid.org/dieta_sin_gluten_recetas_9.html

10.- Filete De Pechuga De Pollo En Salsa De Hierbas

6 Porciones
6 filetes de pechuga de pollo adobadas con 1 cda. Consomé pollo en polvo
2 cdas. Aceite de oliva
1 cdita. Vinagre

Salsa de hierbas:
2 cdas. Mantequilla (Arg.: Manteca)
¼ taza cebolla picadita
60 gr. Queso crema
1 taza crema de leche
1 cda. C/u tomillo fresco, albahaca fresca, estragón y romero

A la pechuga de pollo cortarla en forma para hacer filetes. Prepara las pechugas a la sartén. Marcarla vuelta y vuelta.

En una sartén echa la mantequilla (manteca), calienta, echa la cebolla, ajo y cocina por 2 a 3 minutos.

Añade el queso crema, la crema, hierbas y sazona al gusto.

Cocina a temperatura mediana por 1 a 2 minutos.

Sirve con las pechugas.

NOTA Puedes añadir una pizca de nuez moscada.

11.- Gallina En Pepitoria

1 cebolla.
-2 hojas de laurel.
-1 dl de aceite de oliva.
-2 dl y ½ de vino blanco seco.
-½ litro de agua.
-1 cubito de caldo concentrado de ave.
-Azafrán.
-Pimienta.
-Sal.
-Nuez moscada.
-3 yemas de huevo.
-1 clara de huevo.

-saltear las almendras a fuego fuerte durante 1 minuto hasta dorarlas. .

-Más tarde, freír el pan en el mismo aceite 2 minutos, a fuego moderado. .

-Machacar en un mortero la mezcla anterior, junto con las yemas de los huevos duros, y conservar aparte.

.

-En la misma sartén, y previo salpimentado y troceado de la gallina saltearla 4 minutos a fuego fuerte. .

-Una vez hecha, retirarla en una cazuela aparte. .

-Por otro lado, picar finamente la cebolla y el ajo y dorarlos 4 minutos a fuego suave, para después mezclarlos aparte en un bol con el laurel la clara de huevo el vino blanco, la nuez moscada, el azafrán y el cubito de caldo concentrado de ave, con ½ l de agua. .

-Incorporar la mezcla a la cazuela. .

-Tapar la cacerola y ponerla a cocer a fuego suave. Dejarla 50 minutos aproximadamente. .

-A continuación, pasar la salsa por el chino y añadir el majado que habíamos reservado, removiendo. .

-Incorporar con la varilla 3 ó 4 yemas de huevo y emulsionar. .

-Por último, napar la gallina con la salsa y espolvorear con clara de huevo y perejil picado. .

http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=32

12.- Hamburguesas De Pollo

4 RACIONES
4 pechugas de pollo
1 huevo
1 cebolla mediana
30 gramos de margarina vegetal
Sal
Pimienta
Nuez moscada

Se pican en máquina las pechugas y se les mezcla el huevo y la margarina. Después se sazona esta mezcla al gusto con la sal, pimienta y nuez moscada. Se moldean 8 bolas y después se aplanan entre dos papeles de celofán y se reservan en la nevera hasta el momento de hacerlas a la plancha. La cebolla se corta en aros o tiras y se pone a dorar en el aceite, colocándola de adorno encima de las hamburguesas, cuando se sirvan

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/hamburguesas-de-pollo/>

13.- Higaditos De Pollo Con Manzanas

- 2 manzanas grandes
- una cucharadita de zumo de limón
- 1/8 de litro de Madeira seco
- 1/8 de litro de agua
- una cucharada de azúcar
- 400 gramos de higaditos de pollo limpios y cortados en lonchas
- 4 escalonias (echalotte) (en su defecto cebollitas)
- aceite de oliva
- una pizca de tomillo
- pimienta negra
- sal



Pelar las manzanas, quitarles el corazón, cortarlas en lonchas y rociarlas con zumo de limón.

Dar un hervor al Madeira con el agua, el azúcar y la manzana. Picar las escalonias y dorarlas en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Cortar los higaditos en lonchas finas y dorarlos en otra sartén con un poco de aceite de oliva. Añadir las escalonias.

Sacar las manzanas del Madeira y añadir a los higaditos. Espolvorear con pimienta recién molida y un poco de tomillo.

Servir de inmediato. Se puede acompañar de puré de patata y una buena ensalada.

<http://www.elsemanaldigital.com/arts/52951.asp?tt=>

14.- Nuggets

Pollo 3/4 kilos, sin piel ni grasa cortado en cubos
1 taza de arroz blanco cocido
Condimentos a gusto
Huevos
Rebozador Apto

Poner en la procesadora el pollo junto con el arroz, procesar bien hasta que quede una pasta, condimentar a gusto

Poner cortantes de diferentes formas sobre una placa o plato con una cucharita ir colocando la mezcla, aplastar bien con los dedos humedecidos en agua. retirar los cortantes y sacar la formita de pollo, pasarla por huevo y rebozador también se les puede agregar relleno, muy poquito en el centro de la formita, puede ser queso, jamón, espinaca, etc.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/2924>

15.- Panqueques De Pollo

½ taza Harina Quinoa
2 huevos
¼ taza de almidón de maíz
1 taza de leche
1 cda. hiervas

Relleno

½ pechuga de pollo
1 cebollín
½ bandeja de champiñones
½ cda. Almidón de maíz
¾ taza de leche
1 cda. coñac
1 cda. queso rallado
Cilantro, sal y pimienta

Poner todos los ingredientes de la mezcla de panqueques en la juguera y licuar. Agregar las hierbas y dejar en el refrigerador durante ½ hora.

Cocer la pechuga con verduras y dejar hervir 15 minutos. Enfriar en el caldo y luego desmenuzar. Saltear el cebollín y los champiñones. Mezclar con la leche y la maicena, agregar sal y pimienta y dejar espesar.

Fuera del fuego, agregar el pollo y cilantro.

Hacer los panqueques como de costumbre y rellenar con la mezcla.

Pincelar con mantequilla y poner al horno durante 15 minutos.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=316&busqueda=30/08/2006%201:38:14&tip=Harina%20de%20Quinoa&tip2=PANQUEQUES%20DE%20POLLO%20-%20SIN%20GLUTEN

16.- Paté De Ave Y Pimientos

100 g de hígados de pollo,
½ pollo deshuesado,
1 cebolla,
1 pimiento,
1 puerro,
1 taza de vino oporto,
½ l de crema de leche, (Esp.: Nata)
14 g de gelatina sin sabor,
Romero fresco,
Sal,
Pimienta negra.

Queimar el pimiento sobre la hornalla. Envolver en papel y reservar por 20 minutos. Pelarlo, retirar las semillas y las nervaduras. Saltear la carne de pollo cortada en cubos. Salpimentar y agregar los hígados. Incorporar la cebolla y el puerro picado finamente; cocinar unos minutos hasta blanquear. Verter el oporto y dejar reducir a fuego bajo. Por último, agregar la crema y la gelatina. Salpimentar y condimentar con el romero picado. Retirar del fuego, dejar entibiar y procesar. Colocar en moldes y enfriar en la heladera durante 3 horas como mínimo. Servir y acompañar con una pasta hecha con aceitunas negras, ajo y albahaca picados y aceite de oliva; salpimentar

17.- Pechugas Rellenas

4 raciones
4 pechugas de pollo
4 cortadas de jamón York (Arg.: jamón Cocido)
8 cortadas de queso mantecoso
2 huevos
Sal
Pimienta
Harina Sin gluten

Se abren las pechugas (previamente deshuesadas) y se aplanan bien; se pone sobre una de las mitades queso, luego el jamón y otra vez queso y se cierra la pechuga haciendo presión en toda ella, para que quede plana y las dos partes adheridas.

Se pasan por harina y luego por huevo batido y se fríen en aceite caliente para que se doren y no quede la carne cruda.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/pechugas-rellenas/>



18.- Pechuguitas De Pollo Rellenas Al Horno

(4 personas)

- 4 pechugas de pollo sin piel
- 4 manzanas verdes
- 300 cc de caldo de verduras

Relleno

- 1 pimiento rojo asado
- 1 pimiento verde asado
- 8 tomates deshidratados
- 1 cda. de albahaca en escamas , hidratada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal marina fina
- Pimienta Blanca molida

En un recipiente, colocar los tomates cortados en tiras y rociarlos con el aceite de oliva. Pelar los pimientos, partarlos por la mitad, retirarles las semillas y cortarlos en trocitos. Unir con el tomate y la albahaca. Salpimentar a gusto.

Salpimentar las pechuguitas de pollo y rellenar con la preparación anterior.

Cerrar la abertura con palillos. Sellar la carne en 100 cc de caldo de verdura, luego llevar a horno en una asadera lubricada con rocío vegetal y cocinar en horno moderado 20 a 30'.

<http://www.grandiet.com/productos-recetas-clasicas.php>



19.- Pollito BB Trufado Con Hierbas

1 Pollito BB
1 cda de perejil
1 cda de ciboulette
½ cda de estragón
2 champiñones
1 échalote (Esp. Escalonia)
1 cda de queso blanco
1 cda de aceite de girasol
2 cdas de vino blanco
3 cdas de caldo de ave
Sal y pimienta

Para el jugo rôti:

1 cda de perejil
2 dientes de ajo
Sal y pimienta

Guarnición 1:

1 atado de berro
Aceite

Guarnición 2:

2 boniatos (Arg.: batatas)
2 cdas de manteca (Esp.: mantequilla)
1 pizca de azúcar
Sal y pimienta

Para el relleno, pique el perejil, la ciboulette, el estragón y los champiñones.
Corte la échalote doble cincelado.
En un bowl mezcle todos los ingredientes, incorpórele el queso y salpimiento.
Llene una manga con esta preparación y reserve en frío.
Con la ayuda de los dedos separe la piel de la carne del pollo.
Rellene teniendo cuidado de no romper la piel.
Haga presión con los dedos para repartir bien el relleno.
Salpimente el interior del pollo.
Bride para mantener la forma del mismo.
Disponga el pollo en una asadera con aceite.
Bañe con el vino blanco y caldo. Ase durante 20 minutos hasta que el pollo esté cocido.
Retire del horno y reserve el pollo sobre una platina.
Recupere el fondo del asado del pollo y llévelo al fuego en una sartén. Incorpore los ajos en camisa.
Reduzca a punto mijoté hasta consistencia de salsa.
Filtre a través de un colador chino.
Agregue el perejil picado y salpimiento.

Para la guarnición 1, fría las hojas de berro.
Reserve.

Para la guarnición 2, pele, porciones y hierva los boniatos hasta que estén bien tiernos.
Realice un puré.
Caliente y emulsione con manteca.
Condimente con un poco de azúcar, sal y pimienta.

<http://www.zanetti.com.uy/index.html>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE AVES

20.- Pollo A La Criolla

- 1 cuarto trasero de pollo
- 1 diente de ajo
- 1 naranja
- 1 limón
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de manteca (Esp.: mantequilla)
- 1 hoja de laurel

Se limpia el pollo y se chamusca, se frota con sal por todas partes y se rocía con el zumo de naranja y de limón ya mezclados; se deja así hasta el día siguiente.

Cuando se vaya a guisar, se derrite la manteca y se dora el pollo, se añade la cebolla picada, el diente de ajo machacado, la hoja de laurel y el zumo del adobo y un vasito de agua.

Se cuece a fuego lento hasta que el pollo esta tierno.

Se puede servir acompañado de arroz blanco.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/pollo-a-la-criolla/>

21.- Pollo Asado

- 1 pollo de 1 Kg. (Para asar).
- 3 dientes de ajo.
- Zumo de 1 limón.
- Limón.
- 1/2 vaso de aceite de oliva.
- Un vasito de vino blanco.
- Pimienta blanca.

Se limpia el pollo y se pone en una fuente de horno.

-Se precalienta el horno a 180°, se salpimenta el pollo y se pone a asar.

-Cuando se esté dorando, se glasea con su jugo, se le da la vuelta para que se dore por todos los lados.

-Cuando esté a media cocción se le añade el limón y se deja 5 minutos más y se saca del horno

http://www.celiacosgalicia.org/ControlPublicaRecetas.php?id_receta=31



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE AVES

22.- Pollo Con Verduras Al Microondas

1 pollo de 1 Kg. troceado
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana
1 zanahoria
250 gr. de champiñones
1 vaso y medio de caldo de pollo
2 cucharadas de harina de maíz
1 vasito de nata líquida (Arg.: crema de leche)
1 hoja de laurel
1 cucharada de zumo de limón
3 yemas de huevo
Pimienta, perejil y sal

El aceite se pone en un recipiente y se calienta dentro del horno microondas por espacio de dos minutos al 100% de potencia. Después se le añade la cebolla en rodajas, la zanahoria también cortada en láminas, los champiñones limpios y fileteados, y la hoja de laurel. Todo ello se revuelve bien, distribuyendo por encima los trozos de pollo ligeramente salado y con la piel hacia abajo. Sobre todo ello se echa el caldo, la sal y la pimienta. Se tapa la fuente con papel transparente y se introduce en el horno microondas durante veinte minutos al 100% de potencia. Transcurrido este tiempo, se saca del horno y se deja reposar al menos diez minutos, retirando a continuación la mayor parte de grasa que haya soltado. En un pocillo se deslíe la harina con cuatro cucharadas de nata, procurando que no se formen grumos. Se completa esta salsa con el resto de la nata, las yemas de huevo y cuatro cucharadas del líquido de la cocción. Bien mezclado, este preparado se vierte sobre el pollo, que se tapaná y cocinará cuatro minutos más a la máxima potencia.

Antes de servir, se espolvorea con perejil picado y se riega con zumo de limón.

23.- Pollo Con Quínoa

2 tazas Quinoa Lavada
2 pechugas de pollo
½ tarro de salsa de tomate
½ cebolla frita
½ pimentón
1 diente de ajo
1 caldo de pollo
1 cdita. Sal
Pimienta

Dorar en aceite el pollo cortado en trozos medianos y reservar.

En el mismo aceite, freír la cebolla, pimentón, ajo y quinoa.

Volver a poner el pollo en la olla, mezclar bien y poner 4 tazas de agua hirviendo y el caldo de pollo.

Agregar la salsa de tomate, sal y pimienta.

Mezclar y dejar a fuego lento durante 20 minutos.

Servir caliente.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=322&busqueda=30/08/2006%202:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=POLLO%20CON%20QUINOA

24.- Strogonoff De Pollo

100 grs. de champiñones
1 cebolla
500 grs. de pulpa de pollo
1/2 t de vino blanco seco
1/2 t de pulpa de tomate
1 cubito de caldo de pollo o verdura
1/2 t de crema doble (Esp.: nata)
1/2 cda de fécula de maíz
Sal y pimienta
Manteca (Esp.: mantequilla)

Picar la cebolla y rehogar en recipiente enmantecado 2' al 100% de potencia.
Disolver el cubito de carne en la pulpa de tomate, con el vino, microondear 2' al 100%.
En una cacerola poner el pollo cortada en cubos o bastones, mezclado con la cebolla picada, los champiñones fileteados y la pulpa de tomate, vino y caldo, mezclar, cubrir con film o tapa y cocinar 10' al 80%.
Por último agregar la fécula disuelta en algo de agua y la crema doble, mezclar y cocinar 2' al Máximo.
Reposar y servir o adicionar más tiempo si fuera necesario. Acompañar con un timbal de arroz.

<http://www.zanetti.com.uy/index.html>

25.- Suprema A Las 2 Salsas Con Zanahorias Noisettes

4 pechugas de pollo sin piel y deshuesadas
Sal y pimienta, orégano, laurel
1 lata de puré de tomates
2 dientes de ajo
1 cebolla chica
4 fetas de jamón cocido magro (Esp.: Jamón Dulce)
½ taza de leche descremada
1 cedita. de fécula de maíz
¼ kilo de zanahorias peladas

Dorar en una sartén de teflón las pechugas previamente condimentadas con sal, pimienta y orégano. Cuando estén apenas doradas de ambos lados, retirarlas. En la misma sartén incorporar los ajo y la cebolla picada, agregar gotas de caldo, el tomate, laurel, sal y pimienta. Al final agregar el jamón picado. Cuando esté a mitad de cocción incorporar el pollo nuevamente y seguir cocinando todo junto. Diluir la fécula en la leche fría, salpimentar, agregar el laurel y cocinar a fuego suave sin dejar de revolver hasta que espese. Servir el pollo con la salsa de jamón y cubrir con la salsa blanca.
Acompañar con bolitas de zanahoria hervidas.

http://www.eumar.com.ar/hogar/opcion/t_diet15.htm

26.- Suprema De Pollo Al Queso

Hacer un corte a un lado de la suprema, rellenar con 1 cucharada de queso blanco descremado mezclada con sal, pimienta y 1 cda de cebolla de verdeo picada, asar la pechuga en sartén de teflón con rocío vegetal de ambos lados.

Preparar una salsa blanca bajas calorías con 1 cuchara tipo té de fécula de maíz disuelta en ½ taza de leche descremada, calentar hasta que espese, agregarle una feta de queso de máquina picado, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Cubrir la suprema con la salsa y dar un golpe de horno.

<http://www.zonadiet.com/comida/menu-fiestas.htm>