

ALITAS DE POLLO AGRIDULCE CON SÉSAMO

4 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
176 kcal	8 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	15 g
Fibra	Sal
4 g	2 g

Ingredientes



- 1400 g de alitas de pollo
- 200 g de caldo de pollo
- 125 g de yogur natural
- 30 g de vinagre de manzana
- 20 g de yema de huevo
- 20 g de aceite de oliva
- 8 g de azúcar blanco
- 5-6 hebras de azafrán
- 3 g de cúrcuma
- Pimienta cayena
- Pimienta negra molida
- Sal
- Unas hojas de lechuga
- Sésamo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava las alitas, escurre y salpimenta.
- 2** Dora las alitas en el horno hasta que tomen color.
- 3** En una cazuela mezcla el azúcar, el caldo, el vinagre y la cayena picada; remueve hasta disolver el azúcar, añade las alitas y cocina 20 minutos a fuego suave.
- 4** En un cazo bate el yogur con la yema; añade azafrán, cúrcuma, sal y pimienta y calienta 4 minutos sin que llegue a hervir.
- 5** Cubre una fuente con hojas de lechuga lavadas y secas, coloca encima las alitas escurridas y espolvorea con sésamo.
- 6** Sirve la salsa en una salsera aparte.

THERMOMIX

- 1** Lava las alitas, escurre y salpimenta.
- 2** Dora las alitas en el horno hasta que tomen color.
- 3** Pon en el vaso el azúcar, el caldo, el vinagre y la cayena y tritura. **5 seg / vel 4**
- 4** Añade las alitas y cocina. **25 min / 100 °C /  / vel **
- 5** Retira las alitas y lava el vaso.
- 6** Para la salsa: añade yogur y yema y bate. **5 seg / vel 7**
- 7** Agrega azafrán, cúrcuma, sal y pimienta y calienta. **2 min / 80 °C / vel 5**
- 8** Presentación: coloca las alitas sobre lechuga y espolvorea con sésamo; sirve la salsa aparte.

Consejos

- Si quieres más aroma, usa sésamo tostado y añádelo justo al emplatar.
- Ajusta el picante con la cantidad de cayena/guindilla “al gusto” para adaptar el nivel sin cambiar la base.