

# CONTRAMUSLO DE POLLO COCIDO

1 raciones

35 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**216 kcal**

**Grasas**

**4 g**

**Fibra**

**g**

**Proteínas**

**44 g**

**Carbohidratos**

**1 g**

**Sal**

**g**

## Ingredientes

- 200 g de contramuslo de pollo

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lavar el contramuslo de pollo bajo agua fría.
- 2** Colocar el contramuslo de pollo en una olla.
- 3** Cubrir con agua.
- 4** Llevar a ebullición y retirar la espuma que se forme en la superficie.
- 5** Cocinar a fuego medio hasta que el contramuslo de pollo esté tierno.
- 6** Retirar el contramuslo de pollo y escurrir.
- 7** Dejar reposar unos minutos antes de servir.

## THERMOMIX

- 1** Lavar el contramuslo de pollo bajo agua fría.
- 2** Colocar el contramuslo de pollo en el cestillo.
- 3** Añadir agua al vaso y colocar el cestillo en su posición.
- 4** Cocinar hasta que el contramuslo de pollo esté tierno. **30 min / 100 °C / vel 1**
- 5** Retirar el cestillo con ayuda de la espátula.
- 6** Escurrir y dejar reposar unos minutos antes de servir.

---

## Consejos

- Desmiga el pollo cuando aún esté templado: se separa mejor y queda más jugoso.
- Retira la espuma al inicio de la cocción para un resultado más limpio.

- Guarda el pollo cocido ya desmigado para usarlo en ensaladas o platos rápidos durante la semana.
- En Thermomix, usa el cestillo para manipularlo con seguridad y escúrrelo bien antes de desmigarlo