

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL TXACOLÍ

8 raciones

75 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
321 kcal	19 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	34 g
Fibra	Sal
3 g	1.2 g

Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo
 - 500 g de caldo de ave
 - 500 g de champiñones laminados
 - 300 g de peras
 - 200 g de leche evaporada
 - 200 g de cebolla
 - 50 g de puerro
 - 50 g de vino txakolí
 - 50 g de aceite de oliva
 - 20 g de margarina light
 - 10 g de harina
 - Sal
 - Pimienta
- Almíbar:**
- 200 g de agua
 - 200 g de azúcar
 - 50 g de zumo de limón
 - 1 rama de canela
 - 2 clavos
 - Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia y seca los contramuslos y salpimenta.
- 2** Dora el pollo en 2 cucharadas de aceite y reserva.
- 3** Pica cebolla y puerro, póchalos en 1 cucharada de aceite hasta transparentes.
- 4** Añade la harina, mezcla 1 minuto; riega con el txakolí y deja reducir.
- 5** Incorpora el pollo, agrega el caldo sin llegar a cubrir y cocina a fuego medio hasta que esté tierno.
- 6** Limpia los champiñones, saltéalos con 1 cucharada de aceite y añádelos al guiso.
- 7** Incorpora la leche evaporada, rectifica de sal y pimienta y reduce unos 15 minutos.
- 8** Para el almíbar, calienta el agua con el azúcar, la canela, el zumo de limón, los clavos y una pizca de sal durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 9** Pela y parte las peras, descorazónalas y cuécelas en el almíbar otros 10 minutos, hasta tiernas.
- 10** Corta las peras en láminas, colócalas en una bandeja con un poco de margarina y dora en el horno.
- 11** Sirve el pollo con su salsa y la guarnición de peras en almíbar.

Consejos

- Reduce bien el txakolí antes de añadir el caldo para que el sabor quede más concentrado.
- Si quieres una salsa más ligada, deja reducir unos minutos extra al final (sin añadir nada).

- Para un acabado más “de restaurante”, sirve el pollo napado y los champiñones repartidos, evitando “ahogar” la piel.
- Las peras quedan mejor si se doran justo antes de servir, para mantener contraste de textura.
- Puedes variar el vino (como sugiere la receta) manteniendo el mismo procedimiento y sin cambiar el resto de ingredientes.