

POLLO CON CASTAÑAS

5 raciones

60 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
405 kcal	38 g
Grasas	Carbohidratos
11 g	32 g
Fibra	Sal
11 g	2.4 g

Ingredientes






- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 150 g de castañas peladas
- 200 g de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 75 g de ciruelas secas
- 100 g de orejones de albaricoque
- 50 g de brandy
- 1 ramita de canela
- 2 clavos
- 1 hoja de laurel
- 20 g de ras el hanout
- 30 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1000 g de agua

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia el pollo, córtalo en dados medianos y salpimienta.
- 2** Quita la cáscara a las castañas y hiérvelas unos minutos para pelarlas mejor; retira la piel con cuidado.
- 3** Dora el pollo en una cacerola con un poco de aceite y reserva.
- 4** Pica la cebolla y los ajos y sofríelos en el mismo aceite hasta que la cebolla esté transparente.
- 5** Añade las especias, incorpora el pollo y riega con el brandy.
- 6** Agrega el laurel, las ciruelas, los orejones y las castañas.
- 7** Cubre con agua y cocina unos 20 minutos, hasta que el pollo esté tierno.
- 8** Si quieres espesar la salsa, aplasta un par de castañas y cocina hasta que espese a tu gusto.

THERMOMIX

- 1** Limpia el pollo, córtalo en dados medianos y salpimienta.
- 2** Quita la cáscara a las castañas y hiérvelas unos minutos para pelarlas mejor; retira la piel con cuidado.
- 3** Pon en el vaso la cebolla, los ajos y el aceite, y pica. **5 seg / vel 6**
- 4** Sofríe. **5 min / Varoma / vel **
- 5** Añade las especias, el laurel, las castañas y el pollo; cubre con agua, riega con el brandy y cocina. **15 min / 100 °C /  / vel **
- 6** Incorpora las ciruelas y los orejones y cocina. **5 min / Varoma /  / vel **

- 7** Si hace falta, añade líquido y cocina hasta que pollo y castañas estén tiernos. 35-40 min
-

Consejos

- Dora bien el pollo al inicio para sellar los jugos y dar más profundidad a la salsa.
- Añade las castañas al final de la cocción para que no se deshagan y mantengan textura.
- Si la salsa queda muy líquida, deja reducir destapado unos minutos antes de servir.
- Este plato gana mucho reposando: de un día para otro está aún más sabroso.
- Para un aroma distinto, puedes añadir una hoja de laurel durante el guiso.