
TIRAS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL PIMENTÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de pechuga de pollo
- 800 g de patatas
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 200 ml de caldo de verduras
- Orégano, un manojo de perejil y 2 ramitas de tomillo
- 1 cucharada de pimentón dulce (o ahumado) en polvo
- Sal

PREPARACIÓN

Las patatas

Para preparar las tiras de pollo al limón, primero lavar y pelar las patatas. Después, cortarlas en dados de 2/3 cm por cada lado. Para la cocción, recomendamos hacerlas al vapor durante unos 20 minutos usando una olla especial con cestillo con agua con sal, sin excederse en la cantidad de esta última.

El pollo

Mientras tanto, picar el perejil, el orégano, el tomillo y la ralladura de limón y proceder con la pechuga de pollo cortándola en tiras finas en contra de las fibras, es decir, de forma perpendicular al filete de carne.

En una sartén grande verter un cucharón de caldo de verduras y llevarlo a ebullición. Empezar a añadir las hierbas picadas y la ralladura de limón; luego agregar también las tiras de pollo y el zumo de medio limón. Después de unos 5 minutos, la carne se habrá cocinado.

Colocar una cuarta parte de las patatas hervidas a un cuenco y batirlas agregando un cucharón de caldo de verduras con la ayuda de una batidora de brazo hasta obtener una mezcla cremosa. Añadir la crema de patata a la sartén para que el pollo quede cremoso.

Aparte, sazonar las patatas restantes con pimentón, mezclando bien la especia.

EMPLATADO

Colocar el pollo en el plato, acompañándolo de las patatas cortadas y hojas de orégano para darle un toque aromático.



