

GUISO DE MAR Y MONTAÑA



INGREDIENTES

500 g langostinos frescos

2 pechugas de pollo

Aceite de oliva

Sal

PATATAS A LA CEBOLLA

2 botes de patatas en conserva

1 sobre de sopa de cebolla

Aceite de oliva

SALSA AMERICANA

2 carcasas de ave

Cabezas de los langostinos

1 cebolla

2 chalotas

1 rama de apio

50 g brandy

100 g vino blanco

100 g tomate frito

200 g caldo de ave

40 g roux claro

Aceite de oliva y sal

MODO DE HACERLO

Pelar los langostinos y reservar.

Dorar algunas de las cabezas de los langostinos en un poco de aceite y retirar. En el mismo aceite dorar las pechugas de pollo y los langostinos. Reservar.

SALSA AMERICANA

Trocear las carcasas de ave y el resto de las cabezas de langostinos. Pelar y trocear la cebolla, la chalota y el apio. Añadir las verduras a las carcasas y rehogar hasta que cojan un poco de color. Desglasar con el brandy y el vino blanco y reducir. Añadir el tomate frito y el caldo de ave y cocer 20 minutos a fuego lento.

Retirar las carcasas. Triturar la salsa y pasar por un chino. Agregar el roux y cocer la salsa hasta que espese. Cortar las pechugas en cubos y añadir a la salsa con los cuerpos de los langostinos y cocer unos minutos más.

PATATAS A LA CEBOLLA

Precalentar el horno a 200°.

Ecurrir las patatas y lavar bien. Disponer en una bandeja apta para horno y espolvorear con el sobre de sopa de cebolla. Añadir un par de cucharadas de aceite y remover bien. Introducir en el horno y asar hasta que estén doradas.

Servir el guiso de mar y montaña acompañado de las patatas.

VARIANTES

Las pechugas pueden ser de otras aves: pintadas, pularadas, pavo... o se puede hacer el plato con otras partes del ave como los contramuslos, aunque en este caso se deben dejar más tiempo cociendo dentro de la salsa.

Otras guarniciones: pasta, arroz, bulgur, cuscús, verduras, ...

CONSERVACIÓN

El guiso se puede conservar en nevera 3 días y admiten congelación