

## **PECHUGAS DE POLLO DE CORRAL ESCABECHADAS**



### **INGREDIENTES**

6 pechugas de pollo de corral  
2 cebollas en juliana  
3 puerros en rodajas  
3 zanahorias en rodajas  
5 dientes de ajo pelados y partidos  
por la mitad, sin el germen  
600 ml de aceite de oliva suave  
450 ml de vinagre de vino blanco  
450 ml de vino blanco  
450 ml de agua

5 hojas de laurel  
20-25 granos de pimienta negra  
3 ramas de tomillo  
Sal al gusto  
Harina para rebozar  
Opcional: bouquet garni (perejil, apio,  
puerro, tomillo, laurel...)

### **PRESENTACIÓN**

Rúcula  
Granada

## **MODO DE HACERLO**

Salpimentar y enharinar las pechugas, freír en la mitad del aceite hasta que se doren. Reservar.

En el mismo aceite, rehogar las verduras con algo de sal junto con las especias.

Cuando la cebolla y el puerro estén transparente, añadir el vino y reducir un poco.

Incorporar a la cazuela las pechugas reservadas, el resto del aceite, el vinagre y el agua. Cubrir las pechugas por completo y salar al gusto. Cocer todo durante 30 minutos a fuego bajo, tapado.

Dejar enfriar y consumir pasadas, al menos, 12 horas. Recordar que se concentra con el reposo y que lo idóneo es consumirlo tras 2 o 3 días de reposo.

## **SUGERENCIAS DE DEGUSTACIÓN**

En ensalada: con rúcula, canónigos o lechuga, aliñar con el propio escabeche; con quinoa o cous cous y verduras en una ensalada tibia. Como plato principal: acompañado de pan y ensalada verde.

Consumirlo tibio o a temperatura ambiente.

## **VARIANTES**

Sustituir el pollo por gallina (receta original). Incorporar al escabeche un toque cítrico, como zumo de naranja.

## **CONSERVACION**

Se puede conservar, en el frigorífico, entre dos y tres semanas.