

Pollo al M.O. con Salsa de Cebolla

Recuerda que, si utilizas aceitunas, éstas ya son saladas y posiblemente no necesitaras añadir sal a la receta. También puedes utilizar mitad avellanas y mitad aceitunas si lo prefieres más colorido. Si no te gustan los sabores fuertes, puedes omitir el curry en la salsa de cebolla.

Para hacer una ración, utiliza sólo una cuarta parte de los ingredientes y al ser un molde más pequeño con unos 4 minutos será suficiente (pero comprueba cada minuto)

INGREDIENTES:

- 600g Pollo picado
- 1 Pimiento asado grande (o 150g de conserva escurrido) en tiras
- 40g Avellanas tostadas picadas o aceitunas verdes sin hueso troceadas
- 2 Cucharadas de perejil fresco picado
- ½ Cucharadita de orégano
- Una pizca Sal (opcional)
- Pimienta negra molida al gusto
- Salsa: 2 Cebollas, 1 cucharada aceite, 125ml caldo de pollo y ½ Cucharadita Curry en polvo

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. En un bol mezclar la carne picada de pollo con las avellanas/aceitunas, pimiento a tiras, orégano, perejil, pimienta y sal en caso necesario.
2. Poner en un molde de silicona de 20 x 20 o de vidrio y forrar con papel de horno sobresaliendo un trozo de papel de unos 10 cm por cada lado, presionando bien la masa para evitar burbujas de aire y tapar con el papel de horno que sobresalía en contacto directo con la carne.
3. Cocinar en el microondas a 3/4 potencia (650w) 10 minutos aproximadamente. Para asegurarnos que esté bien cocido, pinchar en el centro y observar el jugo que sale, si es transparente está bien cocido, si es rosáceo cocinar unos minutos más.
4. Dejar atemperar un poco antes de cortar en 12 láminas (si lo cortas recién sacado es más fácil que se te rompan las rodajas).
5. Hacer la salsa de cebolla: Pelar las cebollas, cortar en juliana y meter al microondas 5 minutos con el aceite (si haces menos cantidad, necesitará menos tiempo) a máxima potencia (800w), agregar el curry en polvo y proseguir la cocción 5 minutos más, agregar el caldo y triturar.
6. Servir el pastel de pollo sobre la salsa de cebolla y curry, espolvorear con un poco de perejil. Se puede consumir tanto frío como caliente.