



■ GERHARD GSTREIN
GERENTE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
SOCIEDAD UNIÓN QUITO

SOPA de pollo al limón con aguacate

Para el caldo:

- ✓ 1 pollo entero
- ✓ 4 alitas de pollo
- ✓ 3 tomates maduros picados
- ✓ 1 cebolla perla cortada en cubos
- ✓ 2 zanahorias cortadas en cubos
- ✓ 2 ramas de apio cortado en trozos
- ✓ 1 cm raíz de jengibre picado
- ✓ 4 dientes de ajo picado
- ✓ 1 cucharada de pasta de tomate
- ✓ 2 lt agua
- ✓ 8 granos de pimienta
- ✓ sal
- ✓ aceite de girasol
- ✓ zumo y cáscara de 3 limones

Deshuesa el pollo (guarda las pechugas para otra receta) y corta la carcasa en trozos. Calienta el aceite en una olla grande y dora la carcasa, las aletas y los muslos enteros. Remuévelos y fríe la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio hasta que se doren un poco. Retira la grasa y añade los tomates, la pasta de tomate y el jengibre. Cocínalo hasta que se seque un poco y agrega el agua, los granos de pimienta y sal.

Cocina a fuego lento por una hora y media y cuévalo por un colador fino. Desmenuza la carne de los muslos. Reduce el líquido hasta obtener un litro y agrega el zumo y la cáscara justo antes de servir.



Foto: Carlos Osejo

Para la guarnición:

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 2 tomates sin semilla ni piel cortados en cubitos
- ✓ 1/2 taza de crema agria o crema fresca batida
- ✓ El pollo desmenuzado

Preparación:

Coloca las guarniciones calientes en un plato hondo y cúbrelo con el caldo. Termina con la crema y un poco de la cáscara rallada. Decora con una alita entera.

Tips de cocina

EVITA DESPERDICIO Y MAL OLOR

- La cebolla es uno de los vegetales más utilizados para la preparación de nuestros platos. Si te sobró un buen trozo de puedes conservarla para tu siguiente preparación:
- Unta mantequilla sobre el corte y métele en una funda plástica dentro del refrigerador. Así no se secará o dañará tan rápido.



Fotos: captura Internet

- Para evitar su olor tan fuerte sumérgela en agua tibia con sal durante 5 minutos.

¿CÓMO ELEGIR EL POLLO ADECUADO?



- La piel del pollo debe presentar un aspecto amarillento uniforme, sin golpes, desgarrones y sin exceso de humedad.
- Descongélalo por completo e intenta utilizarlo todo para no volver a guardarlo.
- La carne tiene que ser firme, compacta y de una coloración levemente rosada. Si compras pollo congelado hay que observar que el envase esté intacto y que no se hayan formado bloques de hielo, indicio que se ha roto la cadena de frío.