

# POLLO

El origen de la relación de esta especie con el ser humano se remonta al Neolítico, concretamente en el marco del cambio de sociedades cazadoras-recolectoras a agricultoras-ganaderas. Algunos estudios revelan que las primeras gallinas y pollos domesticados pueden provenir de la India, hace más de 4.000 años.

La diferenciación y selección de razas comenzó durante la Edad Media, tomando suma importancia en la alimentación la carne y los huevos que proporcionaban estas aves.

Sería el Imperio Romano, a través de las rutas comerciales entre sus colonias, quien realmente propagaría la cría de gallos, gallinas y pollos por toda Europa durante los primeros siglos d.C.

---

## SABER MÁS

La mayor parte de la producción de carne de pollo se concentra en cuatro comunidades autónomas: Cataluña, con 28,7% del total nacional, la Comunidad Valenciana, con un 16,9% del total, Andalucía, con un 15,8%, y Galicia, con un 13,1%.

Con un 11,8% de la producción total de carne de pollo, España es el segundo productor europeo de carne de pollo por detrás del Reino Unido. La evolución productiva tiende a la estabilización en torno al millón de toneladas, con un ligero déficit de abastecimiento que cubre, fundamentalmente, con importaciones procedentes de los países del entorno comunitario.

El pollo ecológico tendrá un mínimo de 81 días para crecer sin hormonas en condiciones sanas que hacen innecesarios los medicamentos y antibióticos. Se alimentan de verduras y pienso producidos de forma ecológica y sin transgénicos, teniendo también acceso a parques al aire libre. Sus plumas son más brillantes, sus patas robustas, su cresta roja y su carne es más consistente y compacta, sin perder su ternura.

La grasa se integra en el músculo de manera natural y esto no solo la hace más sabrosa, más melosa y menos seca, sino también más sana porque contiene grasas saludables como los ácidos Omega 3.

## PROPIEDADES

El pollo constituye una fuente de proteína de alto valor biológico, de vitaminas (del complejo B y vitamina A) y minerales que son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. De esta manera su inclusión en la alimentación va a favorecer un crecimiento y desarrollo adecuado en las etapas tempranas de la vida, así como una regeneración y mantenimiento de la masa muscular en las etapas tardías. El secreto radica en su valor nutricional, beneficiando la salud visual, la integridad del sistema nervioso, la producción de glóbulos rojos y la salud de la piel, pelo y uñas.

Gracias a numerosas investigaciones se ha demostrado que la carne aviar, por su contenido de grasa favorece la integridad del sistema cardiovascular. Hoy se sabe que su aporte de grasas saturadas y colesterol es bajo y su aporte de ácidos grasos monoinsaturados es alto, así como de ácidos grasos poliinsaturados; todo gracias a las técnicas de alimentación avícolas basadas en trigo, cebada, sorgo y maíz.

El pollo al ser fortificado con Omega 3 y Selenio es un alimento funcional, pues estos nutrientes se constituyen como parte del tratamiento de la enfermedad al generar efectos positivos en su evolución, tales como: efectos antioxidantes del Selenio e integridad del sistema cardiovascular del Omega 3.





# Pollo ecológico del Cinca en guiso de cebolla, corte de su pechuga escabechada, gofre de paté de sus interiores



6/8  
PERSONAS



4 HORAS



ALTA

## Ingredientes

### Para el pollo:

- 2 pollos de corral de 4 kg.
- 16 cebollas cortadas en juliana
- 6 pimientos verdes en juliana
- 2 cabezas de ajo cortadas por la mitad
- 4 vasos de vino rancio
- 2 l. de caldo bueno de pollo

### Para el gofre:

- 30 gr. de azúcar
- 25 gr. de leche
- 12 gr. de levadura
- 125 gr. de huevos
- 250 gr. de harina
- 125 gr. de mantequilla en pomada
- 500 gr. de caldo de pollo reducido
- Sofrito de cebolla e hígado de pollo

### Para el pate de pollo:

- 100 gr. de hígado de pollo
- 100 gr. de hígado de pato
- 20 gr. de corazón de pollo
- 200 gr. de mantequilla
- 25 gr. de manzanilla
- 5 gr. de sal
- 1 gr. de pimienta de Sichuan

### Para el mousse de pechugas escabechadas:

- 2 pechugas de pollo separadas anteriormente
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla en juliana
- 2 zanahorias
- 1 puerro en juliana
- Laurel, tomillo, pimienta y sal
- 1 parte de vinagre y 3 de aceite

## Elaboración

1. Cortar el pollo en trozos grandes separando dos pechugas, para escabecharlas posteriormente.
2. Dorar en una olla ancha, el pollo con un poco de aceite de oliva y las cabezas de ajo. Reservar el pollo.
3. En esa olla y aprovechando la grasa que ha soltado el pollo, depositar la cebolla, el pimiento y colocar el pollo encima. Dejar a fuego suave junto con el vino rancio, y el caldo echándolo poco a poco. Una vez cocinado, separar el pollo.
4. Pasar las verduras por el pasapurés y después, por un colador fino, hasta obtener una salsa brillante.
5. **Para el gofre:** Mezclar y trabajar como un brioche. Ir haciendo pequeños gofres con la gofrera.
6. **Para el corte de piel de pollo:** Primero separar las pieles y secarlas 2 horas a 90°C con peso encima. Cortar en rectángulos y deshidratar.
7. **Para la mousse de pechugas escabechadas:** Juntar todos los ingredientes, en crudo, y dejar a fuego lento durante dos horas para escabechar las pechugas. Una vez escabechadas pasar por el robot junto con las verduras coladas del escabeche. Triturar la pasta obtenida con la misma cantidad de nata. Añadir tres hojas de gelatina por cada kg. obtenido y reposar en cámara.

## Presentación

Colocar en el plato dos trozos de pollo sobre la salsa y las verduras. Poner también el gofre y rellenar con la mousse de pechugas escabechadas. Decorar con la piel de pollo deshidratada y cortada en juliana sobre la que colocamos el paté de pollo.