

Muslo de pollo a baja temperatura

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 1 ración:

- 1 muslo de pollo
- 30 g de puerro
- 30 g de cebolla
- 30 g de cebolla roja
- 30 g de berenjena
- Salsa satay c/s
- Cebollino
- Sal negra en escamas

Para el macerado:

- Sal y pimienta c/s
- Licor de pera c/s
- Comino c/s
- Jugo de limón c/s
- Aceite c/s

/ Preparación

Preparación

-Para hacer el macerado, se juntan todos los ingredientes anteriormente nombrados para realizarlo. Se mezclan bien y al añadir el contramuslo, se deja reposar 3-4

horas.

-Una vez pasado este tiempo, se coloca el contramuslo en una bolsa para cocinarlo al vacío (si no se tiene embajadora, otra opción es colocarlo en una bandeja para horno y sellarla con film).

-Cocinar a 54º durante 30 minutos.

-Calentar aceite en una sartén, y una vez esté cocinado, se dora el contramuslo en la sartén. Sobre todo que quede crujiente la parte de la piel. Retirar.

-Saltear las verduras de forma rápida y con fuego fuerte y con toques de sartén (el secreto es que las verduras se queden al dente).

-Añadir la salsa satay a las verduras y mezclar.

-Sazonar al gusto.

Emplatado

-Colocar las verduras en la base del plato.

-Trinchar el contramuslo y colocarlo sobre las verduras.

-Decorar con cebollino, germinados y sal negra en escamas.

-Rematar con un chorrito de aceite.