

Pollo al vinagre balsámico a cocción lenta

En este fácil pollo al vinagre balsámico, para el que solo se necesita una olla, se destacan los beneficios de la simplicidad de pasarlo de la estufa al Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable. Da comienzo a esta receta exquisita en una olla común o una de hierro fundido en la estufa y luego pásala directamente a la Caja de Cocción Lenta. Los muslos de pollo deshuesados se mantendrán jugosos y tiernos a medida que se impregnan de sabor. Sírvelos con papas horneadas o sobre arroz o polenta. Prueba nuestra receta de pan brioche sin amasado y haz bollos si quieres hacer sándwiches deliciosos.

Rinde para: 6 a 8 porciones aproximadamente.

Tiempo: 20 minutos de preparación y de 2 a 3 horas en el Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable.

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Aceite de oliva, extra virgen	1 cucharada	16	0,5
Cebolla, mediana y picada	1	340	12
Tomillo, fresco*	5 cucharaditas	4	0,14
Pasta de tomate	1 cucharada	15	0,5
Dientes de ajo, picados	3	15	0,5
Pimentón picado	¼ de cucharadita	0,4	0,02
Harina, para todo uso	3 cucharadas	45	1,6
Vinagre balsámico	½ taza	112	4
Tomates, en lata o en cubos*	1	408	14,5
Caldo de pollo, bajo en sodio	½ taza	112	4
Vino tinto, seco	¼ de taza	56	2
Hojas de laurel	2	4	0,14
Sal, kosher	¾ de cucharadita	4,5	0,16
Pimienta negra, molida	½ cucharadita	1,5	0,05
Muslos de pollo deshuesados, sin piel	10 a 12	1800	4 lb
Acelga, sin tallos y con las hojas picadas en tiras de 2,5 cm (1 pulgada) de ancho*	1 manojo	170	6

*Sustituciones:

Tomillo fresco = 1½ cucharaditas (4 g) de tomillo seco
Tomates en lata = 2 tomates frescos medianos, en cubos
Acelga = sustituible por espinaca fresca al gusto

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor; olla alta de metal, con tapa y asas cortas, con capacidad para 4 a 6 litros y de menos de 20 cm (8 pulgadas) de altura. Al tener menos de 20 cm (8 pulgadas), la olla podrá entrar en el centro del Fermentador durante la cocción lenta.

Nota: También se pueden usar los modelos originales del Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable (FP-101 y FP-201). Configura el Fermentador a 49 °C (120 °F) y pon la olla directamente sobre su placa base. Sigue las instrucciones de la receta y mide la temperatura interna del pollo pasadas unas 2 horas.

Empezar. Retira la bandeja de agua y la rejilla del Fermentador. Selecciona el modo "Cocción Lenta" y configura la temperatura a 90 °C (195 °F).

Preparar la olla. Pon a calentar el aceite en la olla a fuego medio alto en la estufa hasta que empiece a brillar. Baja el fuego y echa la cebolla, el tomillo, la pasta de tomate, el ajo y el pimentón picado. Cocínalo hasta que la cebolla se ablande y apenas empiece a dorarse, lo que tomará unos 8 minutos. Añade la harina y cocínala durante 1 minuto. Lentamente, añade el vinagre balsámico sin dejar de revolver y raspa cualquier pedazo dorado pegado al fondo de la olla. Cocínalo de 2 a 3 minutos. Añade los tomates en cubos, el caldo de pollo, el vino tinto y las hojas de laurel. Revuelve bien.

Añadir el pollo. Condimenta ligeramente el pollo con sal y pimienta. Introduce cada presa en los ingredientes preparados de la olla.

Tapar y cocinar. Tapa la olla y ponla directamente en el centro de la placa de calentamiento de aluminio en el Fermentador. Cierra el aparato y cocina el pollo por un total de 2 a 3 horas. La temperatura interna del pollo deshuesado debe ser de por lo menos 74 °C (165 °F); en el caso de pollo con hueso, de 82 °C (180 °F). Cuando el pollo esté bien cocido, baja la temperatura del Fermentador a 43 °C (110 °F) para mantener el platillo tibio.

Consejo: Con cuidado, pon la olla en el centro de la base del Fermentador y evita arrastrarla para no rayar la superficie de aluminio de la base. Los rayones no perjudican el funcionamiento del Fermentador, solo su estética. Poner una hoja de papel aluminio sobre la placa base del aparato también la protegerá de posibles derrames.

Añadir la acelga. Aproximadamente 20 a 30 minutos antes de servir, añade con cuidado la acelga.

