

Cocinar un ave entera

Cocinar un pollo o un pavo completo puede resultar muy económico o proporcionar varias comidas para su familia, ¡pero también parece ser mucho trabajo! Estas son algunas formas en las que puede convertir un ave en varias deliciosas y económicas comidas, sin pasar demasiado tiempo en la cocina.

Partirlo en varias piezas

Una forma de utilizar un ave completa en varias comidas fáciles es cortarlo antes de cocinarlo. Primero, retire las alas y las patas cortando por la coyuntura y luego partiendo la coyuntura antes de cortar el resto. Luego retire la pechuga cortando desde el centro del hueso del pecho, siguiendo la línea de las costillas. Después de quitar la pechuga, el resto del pollo puede usarse para hacer sopa o un estofado, y las piezas cortadas pueden cocinarse por separado o congelarse para utilizarlas más adelante.



Pollo en olla de cocción lenta

Para aves más pequeñas, coloque la pechuga hacia arriba en una olla de cocción lenta y agregue condimentos y un poco de líquido (caldo, vino o agua). Cubra y cocine a temperatura baja entre 4 y 8 horas. Después de retirar la carne del ave, puede regresar los huesos a la olla, cubrirlos con agua y seguir cocinándolos por al menos 4 horas. ¡Así conseguirá un sabroso caldo para su próxima sopa!

Pollo asado fácil

INGREDIENTES

1 pollo, de 4 a 5 lb (entre 1.800 y 2.200 kg)
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 425 °F (218,33 °C).
- Retire el pollo del paquete, y quite los menudos que tenga adentro.
- Coloque el pollo con la pechuga hacia arriba en una asadera. Séquelo con una toalla de papel limpia. Cubra el pollo con sal y pimienta.
- Coloque el pollo en el horno y áselo por 20 minutos. Baje la temperatura a 350 °F (175 °C) y áselo por otros 40 minutos. Retire el pollo del horno y deje reposar por 5 minutos antes de servirlo.

Puede servir este pollo con sus guarniciones favoritas, o puede cortarlo y convertirlo en varias comidas. Retire la carne sobrante de los huesos y utilícela para recetas como:

- Sándwiches de pollo desmenuzado a la barbacoa
- Fajitas o quesadillas de pollo
- Ensalada César con pollo
- Pasta penne con pollo

Recuerde guardar los huesos para hacer caldo o sopa.

