

Arap en Mandil y el Chef Ruffo Ibarra
POLLO JUGOSO CON SALSA DE CALABAZA

Ingredientes

2 pechugas de pollo
5 cucharadas de aceite de oliva (2 para el pollo y 3 para la salsa)
1 cucharada de mantequilla (opcional)
2 ramitas de romero
1 limón amarillo
3 calabazas italianas en media luna
3 dientes de ajo aplastados
Media cebolla amarilla o blanca fileteada finamente
Medio mazo de cilantro
4 ramas de tomillo deshojadas
1 taza de agua o caldo de vegetales o pollo
Sal
Pimienta

Utensilios

1 olla de 5 litros u olla para cocer pasta
1 sartén grande
1 sartén mediano
Licuadora
Tabla para picar
Cuchillo con filo
Bolsa de plástico tipo Ziploc grande, de preferencia para congelar

Procedimiento

1. Llenar olla hasta la mitad con agua fría
2. Introducir pechugas de pollo a bolsa Ziploc separadas una de otra. Agregar sal, una rodaja de limón sobre cada una, romero, un diente de ajo, aceite de oliva, sal y mantequilla. Cerrar casi completamente la bolsa, dejar un cuarto abierto y sumergir lentamente dentro de la olla con agua, cuidando que no entre en la bolsa, hasta que todo el aire haya salido, y cerrar completamente.
3. Calentar a fuego medio alto la sartén y agregar aceite de oliva, ajo, cebolla, y las calabazas. Cocinar hasta que tengan una consistencia blanda (aproximadamente 5 min.). Agregar el cilantro, tomillo, la sal y la pimienta y licuar.
4. Retirar las pechugas del agua y extraerlas cuidadosamente de la bolsa. Calentar a temperatura alta la sartén mediana, agregar un poco de aceite y sellar 1 minuto cada uno.
5. Para servir, colocar pechuga de pollo y bañar con salsa de calabazas. Se puede acompañar con arroz, más vegetales o legumbres.

Arap in Apron and Chef Ruffo Ibarra
JUICY CHICKEN WITH ZUCCHINI SAUCE

Ingredients

2 chicken breasts
5 tablespoons of olive oil (2 for the chicken and 3 for the sauce)
1 tablespoon butter (optional)
2 sprigs of rosemary
1 yellow lemon
3 Italian zucchinis in half moon
3 garlic cloves, crushed
Half a yellow or white onion finely sliced
Half a mallet of coriander
4 sprigs of thyme, leafless
1 cup water or vegetable or chicken broth
Salt
Pepper

Utensils

1 pot of 5 liters or pot for cooking pasta
1 large skillet
1 medium skillet
Blender
Cutting board
Sharp knife
Large Ziploc-type plastic bag, preferably for freezing

Process

1. Fill pot halfway with cold water
2. Introduce chicken breasts to Ziploc bags separated from each other. Add salt, a lemon wedge on each one, rosemary, a clove of garlic, olive oil, salt and butter. Close the bag almost completely, leave a quarter open and slowly immerse it in the pot with water, taking care that it does not enter the bag, until all the air has left, and close completely.
3. Heat the skillet over medium high heat and add olive oil, garlic, onion, and squash. Cook until soft (about 5 min.). Add the coriander, thyme, salt and pepper and blend.
4. Remove the breasts from the water and carefully remove them from the bag. Heat the medium skillet over high heat, add a little oil and seal for 1 minute each.
5. To serve, place chicken breast and bathe with zucchini sauce. It can be served with rice, more vegetables or legumes.