

# Difícil enemistarse con el pollo, esa carne que llega a todo y a todos

Es inasequible a las crisis y a las diferentes estaciones o días del calendario; ya sea en el hogar o en el bar, es uno de los productos más versátiles que aún sorprenden.

## Efeagro

Llega a todo y a todo: la carne de [pollo](#) es inasequible a las crisis y a las diferentes estaciones o días del calendario; ya sea en el hogar o en el bar, es uno de los productos más versátiles que aún sorprenden en el plato ya sea frito, **en escabeche o en pepitoria**.

Es verano y el cuerpo pide ensaladas como las que Nacho Tirado ofrece en el restaurante El Molino (**Madrigal de la Vera. Cáceres**), junto a su socio Sergio Ramos, y en las que carne de pollo es protagonista.



### **Sergio y Nacho Restaurante El Molino**

Nacho ofrece una ensalada de pollo en escabeche porque esta carne, y las aves en general, según detalla son “*muy versátiles*” y no suelen faltar en sus menús.

Esta ensalada, ahora en carta, la elabora con la pechuga escabechada y laminada en una preparación “verde” que también **incorpora tomate y rúcula**, y emplea como aliño el propio escabeche.

*Sergio Guzmán y Nacho Tirado tienen en la carta de sus restaurantes platos en los que el pollo es un ingrediente esencial*

En otros casos, Tirado apuesta por creaciones en las que el pollo son ingrediente esencial, como una cebolleta al vapor acompañada por un caldo de pollo casero muy concentrado.

La cebolleta se tuesta ligeramente en el fuego y se deja al vapor 13 minutos, para luego pelarla y **cortarla en cuartos**.



**Difícil enemistarse con el pollo, esa carne que llega a todo y a todos**

Finalmente, se termina de guisar un minuto más con el jugo del **pollo** y, como explica el **cocinero**, tiene su tirón incluso entre los menos amantes a las verduras por el sabor del ave.

Sergio Guzmán es el cocinero de Casa Pablo (Aranjuez), y en estas fechas veraniegas se decanta por las alitas, que divide en ala y contraala antes de sofreírlas.

En ese aceite prepara después una salsa a base de ajo, cebolla, vino blanco, caldo de pollo, mostaza en grano y tomillo limonero, que le **da “frescor” a este plato, según detalla.**

Ambos cocineros tienen muy presente este tipo de carnes y no renuncian a elaboraciones clásicas como el pollo o la gallina en pepitoria.

## **Pollo frito... hasta con su día mundial**

Frito, el pollo cuenta con tantos fans que incluso esta preparación culinaria tiene su propio día mundial, que **se**

**celebra el [6 de julio](#).**

La interprofesional española de la avicultura de la carne de pollo (Propollo) aprovechó esa fecha para recordar que el pollo frito también ofrece multitud de posibilidades gastronómicas.

El pollo frito con cereales es, por ejemplo, una ellas; tras salpimentar los filetes de pechuga de pollo y batir huevos con mostaza, se colocan los cereales (como los del desayuno) en una bolsa para triturarlos con un rodillo hasta que tengan la textura de pan rallado grueso.



### **Preparación de pollo frito con cereales. Efeagro/Propollo**

A continuación, los filetes de pollo se pasan por un bol de harina, luego por el del huevo y finalmente por el de los cereales, hasta que se compacte bien; el último paso será freírlos en aceite hasta que doren; se pueden servir **con ketchup o salsa barbacoa**.

**En su estilo sureño** requiere algo más de preparación, y hay que dejar el día anterior las piezas de pollo sumergidas toda la noche en suero de leche para que estén más jugosas.



### **Pollo al estilo sureño. Efeagro/Propollo**

A la mañana siguiente, es el momento de añadir todas las especias de esta receta ('old bay' y creole) en harina y mezclar bien; escurrir los trozos de pollo y darles un baño en huevo batido, y después **enharinarlos con las especias**.

Con el aceite casi humeando, se fríen las piezas de pollos algo más de 10 minutos o hasta que se doren y repetir la misma acción (aunque en unos minutos menos) por el otro lado.

Recetas fáciles o proposiciones elaboradas con las que el pollo tiene fácil seguir reinando en las mesas de todo el mundo.