



DURUM DE POLLO EN ESCABECHE DE MIEL

INGREDIENTES

• PARA EL POLLO ESCABECHADO •

- 4 contramuslos de pollo campero
- 1 cabeza de ajos
- 2 cebollas tiernas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de miel
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de romero
- Pimienta en grano

• PARA EL PAN •

- 160 g de agua tibia
- 7 g de levadura
- Sal
- 1 cucharada sopera de azúcar
- 200 g de harina de todo uso
- 100 g de harina integral
- 30 g de mantequilla derretida

• ADEMÁS •

- Lechuga romana
- 2 tomates pera
- Picante al gusto

ELABORACIÓN

Salpimenta el pollo y dóralo en una cazuela con aceite de oliva virgen extra. Reserva el pollo una vez dorado.

En la misma sartén con los jugos del pollo, agrega las especias: laurel, romero y bolas de pimienta, junto con los vegetales cortados en juliana: cebolla, zanahoria y puerro. Añade un vaso de vino y deja que se evapore el alcohol. Luego, añade los ajos y la miel, y cocina a fuego suave durante 2 horas, cubriendo con papel de horno. Deja enfriar de un día para otro para que se asienten los sabores.

Para el pan, disuelve la levadura en agua tibia junto con la sal y el azúcar en un cuenco. Añade la mantequilla derretida y las harinas. Mezcla con una cuchara hasta que no quede harina seca. Saca la masa del cuenco y amásala hasta que quede lisa, unos 5 minutos. Deja reposar tapada en un cuenco durante 30 minutos o hasta que doble su tamaño.

Divide la masa en 8 bolas, dales pliegues y bolea para darles tensión. Fermenta las bolas de masa durante 30 minutos a temperatura ambiente o bien 8 horas en el frigorífico. Estira cada bola con un rodillo y dóralas en una plancha por ambas caras a fuego fuerte.