

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA COCINA



FRICASÉ DE POLLO CON SETAS



Siga las instrucciones sobre seguridad alimentaria de esta receta para preparar una comida nutritiva, sustanciosa y contundente.

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocción:** 30 minutos
Sirve: 4 porciones (1 pata entera de pollo, 1 taza de verduras y salsa por porción)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 242
Grasa total: 9 g
Grasa saturada: 2 g
Total de carbohidratos: 24 g

Proteína: 20 g
Sodio: 430 mg
Fibra dietética: 3 g

INGREDIENTES

- 1 paquete (10 onzas) de champiñones comunes
- 1 taza de puerro
- 1 taza de papas
- 1 taza de apio
- 1 taza de cebollas perla
- 2 cucharadas de dos hierbas frescas (por ejemplo, perejil y cebollines) o 2 cucharaditas de hierbas secas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 libra de patas enteras o caderas de pollo sin piel (4 patas enteras, separadas, ó 8 caderas)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de crema agria sin grasa
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Lávese las manos por al menos 20 segundos con jabón bajo el chorro del grifo.
3. Examine los champiñones, el puerro, las papas, el apio y las cebollas perla por si tienen magulladuras. Remueva las magulladuras y las manchas.
4. Lave los champiñones, el puerro, las papas, el apio, las cebollas perla y las hierbas (si son frescas). Séquelas con papel toalla.
5. Corte cada champiñón en cuatro pedazos. Corte el puerro en cuatro pedazos y luego en cuadrado pequeños. Pele y corte las papas en cubos. Corte el apio. Pique las hierbas.
6. Caliente el aceite de oliva en un sartén mediano de fondo grueso para asar o guisar (un sartén grande para saltear con mango de metal también funciona).
7. Agregue los champiñones al sartén y cocínelos hasta que estén marrón dorado, de 3–5 minutos. Agregue el puerro, las papas, el apio y las cebollas perla, y continúe cocinándolos hasta que las verduras estén blandas, de 3–5 minutos más.
8. Agregue el caldo de pollo al sartén y hiérvalo. Agregue las patas de pollo enteras al sartén, tapelo y métele en el horno alrededor de 20 minutos o hasta que las patas de pollo estén tiernas al pincharlas con un tenedor (verifique con el termómetro de alimentos que el pollo ha alcanzado una temperatura interna de 165 °F).
9. Lávese las manos luego de tocar el pollo crudo.
10. Cuando las patas de pollo estén tiernas, saque las patas del sartén, ponga el sartén en la estufa nuevamente y hierva el líquido. Agregue las hierbas y el jugo de limón.
11. En un bol, mezcle la maicena con la crema agria y agréguelas al sartén. Vuelva a hervir el líquido y luego quítelo del fuego.
12. Condimente con sal y pimienta, y eche 1 taza de verduras y salsa encima del pollo.
13. Dentro de 2 horas, divida las sobras en recipientes poco profundos con tapa y póngalos en la nevera a una temperatura de 40 °F o menos (según lo indique un termómetro de electrodomésticos) o en el congelador a 0 °F o menos.

Recordatorio sobre seguridad alimentaria:

Siempre lávese las manos antes de tocar los alimentos y luego de tocar el pollo crudo, pero no lave el pollo—al lavar el pollo podría salpicar agua contaminada en las superficies de la cocina.