

Pollo al chilindrón

TIEMPO DE PREPARACIÓN : 1 HORA // TEMPS DE PRÉPARATION : 1 HEURE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

8 CUISSÉS (OU BLANCS) DE POULET
200G DE JAMBON
3 GOUSSES D'AIL
2 OIGNONS
2 POIVRONS ROUGES
1 POIVRON VERT
1KG DE TOMATES
1 VERRE DE VIN BLANC
SEL ET POIVRE
HUILE D'OLIVE

El pollo al chilindrón es un plato típico del valle del Ebro (La Rioja, Navarra, Aragón).

El chilindrón es una preparación en forma de salsa cuyo color se debe a los ingredientes que la componen.

Se prepara con carne (de pollo, cordero, ternera...) y verduras (tomate, cebolla, pimiento, ajo, perejil, azafrán) salteadas en aceite de oliva.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 MUSLOS (O PECHUGAS) DE POLLO
200G DE JAMÓN
3 DIENTES DE AJO
2 CEBOLLAS
2 PIMIENTOS ROJOS
1 PIMIENTO VERDE
1KG DE TOMATES
1 VASO DE VINO BLANCO
SAL Y PIMIENTA
ACEITE DE OLIVA

1- Dans un plat en terre, faire chauffer à feu vif un petit filet d'huile. Une fois chaud, ajouter les cuisses de poulet après les avoir salées et poivrées. Dorer 1 minute de chaque côté. Retirer et réserver.

2 - Ensuite, dans la même huile, ajouter le jambon haché menu. Remuer et laisser cuire une minute environ. Retirer et mettre de côté.

3.- Baisser le feu et toujours dans la même huile, ajouter les gousses d'ail et l'oignon finement hachés, ainsi que les poivrons rouges et verts coupés en lamelles. Saler et poivrer, remuer et laisser cuire 10 minutes environ.

4.- Ajouter les tomates hachées et pelées. Saler, poivrer et mélanger l'ensemble. Laisser cuire 5 minutes. Les tomates produiront beaucoup de jus ; c'est ce qu'on souhaite.

5.- Monter le feu et verser le vin blanc. Mélanger un peu et attendre quelques minutes pour que l'alcool s'évapore.

6.- Ajouter le poulet et le jambon, couvrir pour limiter l'évaporation et laisser cuire à feu moyen 40 minutes environ, jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre.

1- En una cazuela, calentar a fuego fuerte un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, añadir los muslos previamente salpimentados. Dorar la carne por su parte externa, 1 minuto por cada lado. Retirar y reservar en un plato.

2 - Luego, en el mismo aceite, agregar el jamón picado. Remover y cocerlo en torno a un minuto. Retirarlo y reservarlo.

3 - Bajar la potencia del fuego y en este mismo aceite, añadir los dientes de ajo y la cebolla bien picados, y los pimientos rojos y verdes cortados en tiras. Salpimentar, remover y dejar cocer unos 10 minutos.

4 - Agregar los tomates picados y pelados. Salpimentar nuevamente y volver a mezclar. Dejar cocer otros 5 minutos. Los tomates soltarán mucho jugo que es lo que se desea.

5 - Volver a subir la potencia del fuego y añadir el vino blanco. Mezclar un poco y esperar un par de minutos para que evapore el alcohol.

6 - Añadir el pollo y el jamón, tapar para que no haya mucha evaporación y dejar cocer a fuego medio unos 40 minutos, hasta que el pollo esté bien tierno..

Le poulet au chilindrón est un plat typique de la vallée de l'Ebre (Rioja, Navarre, Aragon).

Le chilindrón est un plat en sauce qui doit sa couleur aux ingrédients qui la composent.

On le prépare avec de la viande (de poulet, d'agneau, de veau...) et des légumes (tomate, oignon, poivron, ail, persil, safran...) sautés dans de l'huile d'olive.