

La receta

Pollo con naranjas amargas

CULTURA

06_03_2021



Esta receta está tomada del manuscrito del Maestro Martino. La naranja amarga se utilizaba mucho en los platos del Renacimiento, especialmente con la carne blanca, a la que daba carácter.

Ingredientes:

Un buen pollo de granja de 1,5-2 kg cortado en trozos (unos 8)

El zumo de 3 naranjas amargas

3 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de azúcar

20 aceitunas negras y verdes sin hueso

Sal

Preparación:

Limpia y vacía el pollo, engrasarlo con aceite de oliva y salarlo por dentro.

Posteriormente colocarlo en una bandeja de goteo.

Asarlo en el horno a 220°C durante 20 minutos, luego bajar la temperatura a 200°C. Ir regando el pollo a menudo con la salsa de cocción. Se tarda aproximadamente una hora en asarlo. Después de 40 minutos, añadir las aceitunas.

Cuando el pollo esté dorado y cocido, lo sacamos del horno y, dejándolo todavía en la bandeja, lo bañamos con el zumo de las naranjas amargas al que previamente hay que añadir el azúcar.

Colocar el pollo en un plato y servirlo caliente, acompañado de la salsa recuperada de la bandeja de goteo.

(Liana Marabini)