

Del Recetario

Pollo con naranja y jengibre

Bruno López Villegas
Daniel Jesua Martínez Puerta
Alan Yair Colín Reyes
Joan Manuel Ruiz Torres

*Estudiantes de la Licenciatura en
Gastronomía, 9° semestre, de la Universidad
Autónoma del Estado de México.*

*bruno.lopez@gmail.com
djp13245@gmail.com
deathrapyalan@gmail.com
joanmrt2010@hotmail.com*

Reseña histórica:

Como ingrediente principal de esta receta se tiene el pollo debido a que constituye una buena fuente de proteínas, aparte de que es un producto bajo en grasas lo que contribuye al aporte nutrimental de la dieta diaria de una persona promedio. Aunado a ello, es de fácil adquisición en cuanto a costo y preparación.

A este platillo se ha considerado adicionar un ingrediente funcional como el jengibre, al ser éste un alimento originario de la zona tropical de Asia, India, Indochina y China; las variedades más caras y apreciadas del mundo crecen en Australia, Indonesia y Jamaica, aunque las que más se venden pertenecen a China.

Zingiber officinale que es su nombre científico, es la planta más conocida de las mil 200 especies pertenecientes a la familia *Zingiberaceae*; muchas se reconocen por sus aromas, sabores y por lo atractivo de sus flores. La parte más usada del jengibre es el rizoma, el cual es apreciado por su aroma y sabor picante.

Se trata de uno de los ingredientes más importantes en la comida china e hindú, mientras que en la cocina occidental, el jengibre seco o en polvo se emplea tradicionalmente para preparar alimentos dulces como: caramelos, galletas y pan, o como saborizante de sodas. Se le atribuyen propiedades afrodisíacas, antisépticas, digestivas y estimulantes.

Pollo con naranja y jengibre

Rinde para 2 personas.

Tiempo de preparación: 30 - 40 minutos aproximadamente.

Ingredientes:

- 500 gr de pechuga de pollo.
- 15 ml de jugo de limón (1 pieza).
- 15 gr de mantequilla (2 cucharaditas).
- 224 gr de naranja (2 piezas).
- 30 gr de jengibre.
- 150 ml de media crema.
- 120 gr de harina de trigo.
- Sal y pimienta al gusto.
- 58 gr de cebolla (½ taza).

Modo de preparación:

1. Rayar la piel de las naranjas, extraer su jugo y el del limón.
2. Limpiar la pechuga, cortar en dos a lo largo o de la manera que se desee.
3. Enharinar las dos porciones y agregar sal y pimienta al gusto.
4. Colocar al fuego una cacerola, verter dos cucharadas de mantequilla, dejar que ésta comience a fundirse.
5. Agregar la cebolla cortada finamente y sofreír hasta que comience a tornarse transparente.
6. Incorporar el pollo para dorarlo y darle un toque de color.
7. Mezclar el jugo de naranja y del limón e incorporar en la cacerola.
8. Añadir la ralladura de naranja, remover posteriormente tapar y dejar cocer por 20 minutos a fuego bajo, y con una espátula remover cada 5 minutos.
9. Poner al fuego una sartén y verter la media crema; dejar calentar un poco, añadir ralladura de jengibre y salpimentar.
10. Dejar reducir a fuego bajo hasta obtener una consistencia espesa.
11. Para terminar, agregar una guarnición de temporada o al gusto para enriquecer el plato.

Imagen 1. Presentación sugerida del pollo con naranja y jengibre.



Fuente: Elaboración propia.

Consejos o sugerencias para presentación o sustitución

- a) En el particular caso de esta receta, se recomienda adornar con polvo de tortilla azul (tortilla tostada y molida) para dar un poco de contraste con la crema de jengibre.
- b) También se pueden adicionar unos chiles verdes tatemados en comal con una pizca de sal y dar un poco de color al platillo usando verdolagas frescas.
- c) Al brindar un juego de colores, se confecciona un platillo más divertido; agregando los chiles se ofrecen sabores más intensos. Todos estos ingredientes no representan un aporte calórico importante, respetando así el aporte propio de la receta.
- d) Se puede agregar un toque fresco al plato con algunas hojas verdes como podrían ser espinacas, arúgula o lechuga orejona; dándole un toque creativo al plato.

Fuentes de consulta

1. Morales, A. (2007). El Cultivo del Jengibre. *Zingiber Officinale*. República de Costa Rica, Ministerio de Agricultura y Ganadería.
2. Pérez, A. B.; Palacios, B. & Castro, A. L. (2008). Sistema mexicano de alimentos equivalentes. Ogali.