

Pollo Mediterráneo (Rorik)

No es una receta cerrada: puedes incluir cualquier vegetal. La clave está en usar **tomates cherry, aceitunas y orégano**. Ajusta las cantidades a tu gusto.

Ingredientes

- Pechuga de pollo o contramuslos
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde o rojo
- Aceitunas (preferiblemente negras)
- Tomates cherry
- Patatas
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de girasol
- 2-3 dientes de ajo
- Perejil fresco (opcional)
- 1 cucharadita de tomate concentrado (opcional)
- 100 ml de vino blanco o tinto (opcional)

Espicias:

- Orégano
- Pimienta negra
- Pimentón dulce
- Comino

Preparación

1. Corta el pollo en trozos del tamaño de un bocado.
2. Pela y corta las patatas en medias rodajas (no demasiado gruesas).
3. Parte los tomates cherry por la mitad.
4. Pica finamente la cebolla.
5. Corta las aceitunas por la mitad o en trozos no muy grandes.
6. Cocinar las patatas:
 - o En un bol, mezcla las patatas con aceite de girasol o de oliva.
 - o Si las vas a cocinar al horno o en freidora de aire, sazona con sal y orégano antes de introducirlas.
 - o Si las frías, sazona al retirarlas.
7. Dorar el pollo:
 - o En una sartén a fuego fuerte con un poco de aceite, marca el pollo hasta que esté dorado. Retíralo y reserva el aceite en la sartén.
8. Sofreír las verduras:
 - o Baja el fuego a medio.
 - o Si algo se ha pegado (sin quemarse), desglasa el fondo de la sartén con un poco de vino, caldo o agua.
 - o Añade la cebolla picada y el pimiento. Si usas tomate concentrado, agrega una cucharadita.
9. Incorporar el pollo y las especias:
 - o Cuando las verduras estén tiernas, devuelve el pollo a la sartén. Añade una cucharada de pimentón, otra de orégano y media de comino. Ajusta la sal y las especias al gusto.
10. Añadir los tomates cherry y las aceitunas:
 - o Incorpora los tomates cherry y las aceitunas picadas. Cocina hasta que los tomates estén blandos.
11. Terminar las patatas:
 - o Retira las patatas y sazona al gusto.

Extra: alioli

Acompaña tu plato con esta salsita

Ingredientes

- 1 vaso de aceite de girasol
- ½ vaso de leche entera o semidesnatada
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Perejil fresco (opcional)

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un vaso alto y bate con una batidora de mano hasta emulsionar. Añade perejil fresco si lo deseas.

¡Qué aproveche!

Sirve el pollo mediterráneo con las patatas y decora con perejil fresco. Acompaña con el alioli si lo has preparado.