

Pollo al estilo Ben Karrich

Otra deliciosa receta de origen marroquí, esta vez basada en pollo, sabiamente especiada y acompañada de frutos secos, un auténtico lujo. La descubrimos en casa cuando organizamos una cena marroquí con unos amigos después de un viaje por ese fascinante país, cada uno se encargó de un plato, así descubrimos este manjar... Con la gastronomía revivimos los mejores momentos de esa semana santa 2010.

Las proporciones que os indicamos son para cuatro personas.

Aquí va la receta!!!

Ingredientes:

- 750 gr de cebolla
- 8 contramuslos de pollo (sin piel).
- Orejones, pasas y ciruelas al gusto (*sed generosos!*)
- 50 gr de piñones
- 1 cucharada generosa de miel
- 1 cucharada rasa de jengibre en polvo
- 1 cucharada rasa de canela en polvo
- Sal
- 100 cc de aceite de oliva
- 1 vaso de 220 cc de caldo de pollo



Preparación

Dorar los contramuslos.

Cortar la cebolla finamente en juliana. Un corte en sentido de un meridiano y luego en juliana en sentido de los paralelos. Sofreírla muy lentamente hasta que se dore.

Antes de que la cebolla adquiera el color caramelo añadir las pasas, los orejones las ciruelas y los piñones, rehogando hasta que la cebolla termine de hacerse. Añadir la canela, el jengibre, la sal y remover para se mezcle bien.

Finalmente añadir los contramuslos, el vaso de caldo y la cucharada de miel.

Hervir suavemente hasta que se consuma el agua (30 min) y el pollo termine de hacerse.

Consejos

La paciencia al hacer la cebolla, consiguiendo el color recomendado, es clave en el resultado final.

Como bebida es magnífica la infusión, muy caliente, de té verde, azucarado, con hierbabuena.

Antes de comenzar a comer diga "*Bismillah*" (en el nombre de Dios) y al finalizar "*Jandulillah*" (Gracias a Dios).

Tenga en cuenta que una receta de cocina es un hecho cultural. Involúcrese.

Buen provecho!