

Más allá del asado y el lechón: Opciones deliciosas y económicas para estas fiestas

05/12/2024



La Navidad es sinónimo de reuniones familiares y amigos, y una de las grandes protagonistas de estas celebraciones es la mesa. Si bien el asado y el lechón son clásicos infaltables, este año te proponemos explorar nuevas opciones para sorprender a tus invitados sin gastar una fortuna.

La carne, aunque deliciosa, puede resultar costosa, especialmente en estas fechas. Sin embargo, existen muchas alternativas igualmente sabrosas y más económicas que pueden convertirse en el centro de atención de tu mesa navideña.

Un buena y rica opción es preparar un **pollo relleno con espinaca, ricota y almendras**, pues se trata de una alternativa perfecta para quienes buscan una opción **distinta, barata** y con un **toque gourmet** que sorprenderá a toda la familia y amigos que se convoquen a la celebración.

La magia de esta preparación está en el **relleno** y en la cocción adecuada. La mezcla de **espinaca cocida, ricota cremosa, almendras tostadas y un toque de parmesano** asegura que cada bocado tenga un balance perfecto entre sabor y textura. Además, no solo es fácil de preparar, sino que también aporta frescura y elegancia al plato.

La **cocción del pollo** es fundamental para obtener un resultado tierno y jugoso. Primero se debe **sellar en una sartén** para que adquiera un color dorado por fuera, y **luego hornearlo cubierto con papel aluminio** para que los jugos queden atrapados. Un último toque sin el papel, por unos 15 a 20 minutos adicionales, ayuda a dorar la piel y resaltar los sabores.

Cómo preparar el pollo relleno para la Navidad

Para que el pollo de Navidad o Año Nuevo salga perfecto, hay que seguir unos pocos y sencillos pasos:



El pollo relleno con espinaca, ricota y almendras es una excelente opción para esta Navidad.

Preparar el condimento: mezclá ajo picado, sal, pimienta, aceite de oliva y orégano en un recipiente. Reservá.

Cocinar la espinaca: en una sartén con aceite de oliva, salteá la espinaca con el ajo hasta que esté tierna. Dejá enfriar.

Preparar el relleno: combiná la espinaca con ricota, almendras tostadas y queso parmesano. Ajustá con sal y pimienta.

Abrir el pollo: si es un pollo entero, deshuesalo y abrílo con cuidado. Si usás pechugas, abrílas en mariposa y aplanalas con suavidad.

Rellenar el pollo: colocá el relleno en el centro del pollo o las pechugas abiertas. Enrollá con cuidado y atá con hilo de cocina para mantener la forma.

Sellar el pollo: dorá el pollo en una sartén con aceite de oliva para sellarlo por todos los lados.

Hornear: colocá el pollo en una bandeja engrasada, cubrí con papel aluminio y horneá a 180°C durante 40 minutos.

Dorar el pollo: retirá el papel aluminio y devolvé el pollo al horno por 15-20 minutos para que la piel quede dorada y crocante.

Ingredientes para el pollo relleno

Para preparar este rico y fácil plato se necesitan pocos ingredientes y sobre todo de esos que siempre se tienen en la casa y son fáciles de conseguir.



A continuación uno por uno los elementos:

1 pollo entero deshuesado (o 2 pechugas grandes abiertas en mariposa)

300 gramos de espinaca fresca

200 gramos de ricota

100 gramos de almendras tostadas y picadas

1 diente de ajo picado

100 gramos de queso parmesano rallado

Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva

Con Información de La Mañana de Neuquén.