



POLLO TERIYAKI

Sergi Ferrer

INGREDIENTS

210 MINUTES 4 SERVINGS

4 muslos de pollo
C.s de sal
80 ml de aceite de oliva
Bolsas de vacío
Film transparente
Para rebozar:
200 g harina de trigo
2 claras de huevo
200 g de Panko
600 ml de aceite de girasol
Salsa Teriyaki
Espinaca baby

TAGS

teriyaki,chicken,slowcooked,chickenteriyaki,polloteriyaki,panko



1

Empezar a deshuesar el muslo entrando el cuchillo por el interior del muslo. Una vez veamos el fémur debemos ir raspando la carne dejando al descubierto el hueso.



2

Una vez despegado el fémur del muslo, empezar a separar la carne de los tendones de la rodilla.



3

Empexar a abrir ahora la parte del gemelo, descubriendo la tibia. En este paso sólo hay que abrir un poco la carne, no es necesario sacar el hueso.



POLLO TERIYAKI, by Sergi Ferrer
cookbooth.com/recipe/pollo-teriyaki-56521



4

Cortar por entre medio de los tendones y separar el fémur. Retirar todos los tendones y cartílagos de la rodilla que hayan podido quedar.



5

Aquí podemos ver la rodilla, el fémur y el muslo separados.



6

Sacar la piel y todos los restos de grasa que hayan podido quedar.



7

Comprobar que no hayan cartílagos o tendones. Sazonar con sal y pimienta.



8

Doblar el contramuslo sobre el muslo.



9

Enrollar con fil transparente y un poco de aceite de oliva (25 ml).





10

Darle forma de caramelo procurando que la carne quede en forma cilíndrica y salga una parte del hueso para el efecto visual de "muslo". Cerrar el caramelo con una par de trozos de hilo de bramante.



11

Envasar al vacío 100%. Debe quedar perfectamente cilíndrico y con el hueso salido.



12

Cocer a 65°C durante 3,5h. Una vez cocido, enfriar rápidamente para esterilizar. En nevera (3°C) tendrá una duración de 7 a 12 días (siempre que se respete la temperatura de conservación).



13

Para regenerar el pollo se pone en un baño maría a 55°-60° durante unos 12-15 minutos.



14

Batir las claras hasta que espumen un poco. Este proceso facilita que la clara se impregne bien.



15

Enharinar el muslo y retirar el exceso de harina.





16

Pasar por las claras batidas.



17

Dejar reposar el muslo unos 10 minutos para que el Panko se pegue bien con la clara y tengamos un rebozado resistente a la fritura.



18

Rebozar con Panko procurando que quede bien cubierto todo el muslo.



19

Freír en abundante aceite de girasol a 190°C hasta que dore.



20

Debe tener este bonito tono dorado. Ecurrir con un poco de papel absorbente.



21

Servir con salsa Teriyaki y unas hojas de espinaca baby y disfrutarlo!

