



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.





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!

