

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono complejos, minerales como el potasio y el magnesio, vitamina del grupo B y flavonoides, potentes antioxidantes.



Tatín de pollo trufado



4 PERSONAS



1 HORA (sin contar el cocinado a baja temperatura)



MEDIA

Ingredientes

- 1 masa de hojaldre
- 1 pollo
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal
- Pimienta
- 1 trufa Tuber melanosporum
- 2 ramilletes de apio
- 1 cucharada de mostaza
- Vinagre
- 1 cebolla

Elaboración

1. Cortamos el hojaldre con un aro redondo. Horneamos con peso durante 15 minutos, quitamos el peso y cocemos 4 minutos más.
2. Deshuesamos el pollo, conservamos la piel y dividimos en dos. Marcamos el pollo en la parrilla con aceite y salpimentamos. Cocinamos a baja temperatura (65 °C) durante 150 minutos.
3. Cortamos el apio en rodajas finas para hacer tallarines; una vez hechos, salseamos con la vinagreta de mostaza que habremos elaborado emulsionando aceite, vinagre y mostaza.
4. En una sartén aparte cocinaremos la cebolla cortada 30 minutos a fuego suave; cuando falten 5 minutos incorporamos una cucharada de azúcar y caramelizamos.
5. Para montar el plato, ponemos una base de hojaldre con cebolla caramelizada, colocamos el pollo con lascas de trufa encima y finalmente los tallarines de apio con salsa de mostaza.

Descripción nutricional

Elaboración con sabor intenso gracias a la trufa y al apio, que aporta minerales como potasio y magnesio (diuréticos) y pocas calorías.

Contiene todos los macronutrientes necesarios para elaborar una comida equilibrada.

Cómo combinarlo

Con una ensalada de rúcula con otras variedades de lechugas variadas, tomates rosas y una rica vinagreta como aliño.