



Pollitos Rellenos

Sirve a cuatro

- 2 pollitos bebe (Cornish hens)
- 2 tazas de quinua cocida
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva + un poco para ponerle a la piel
- 1 puerro – rebanado
- 2 dientes de ajo – finamente picado
- 2 hojas de salvia – picadas
- 1 tallo de apio pequeño – rebanado
- ½ taza de zanahoria picada en palitos finos
- 2 cucharadas de piñones
- ¼ taza de arándanos o pasas secas
- Sal y pimienta
- 2 limones Meyer o 1 ½ comunes
- 1 cucharilla de cascara de limón rallada

Meta las rodajas de puerro en un bol grande con agua y separe las capas asegurándose de eliminar toda la tierra. Cambie su agua dos a tres veces.

Derrita una cucharada la mantequilla con el aceite en una sartén y agregue el puerro, un diente de ajo picado, la salvia, el apio y la zanahoria. Cocine removiendo ocasionalmente hasta que las verduras se suavicen.

Tueste los piñones en una sartén pequeña sin aceite, sacudiendo el sartén muy seguido. Cuide que no se le quemen. Una vez que los pueda oler y estén ligeramente doradas apague el fuego.

Agregue las verduras cocidas, los piñones tostados y los arándanos a la quinua cocida en un bol. Sazone con sal y pimienta y mezcle bien.

Caliente su horno a 175 grados C (350 F).

Lave y seque los pollitos. Sazone ambos lados con sal y pimienta y el jugo de medio limón por lado. Agréguele un chorrillo de aceite de oliva y frote la piel de ambos lados.

Rellene las cavidades con la quinua asegurándose de apretarla bien a medida que vaya rellenando. Que este bien impactado. Amarre las piernas para cubrir la cavidad con hilo y meta los pollitos al horno por 20 a 25 minutos.

Mientras los pollos están cocinando, derrita las restantes 2 cucharadas de mantequilla en un sartén y añada el diente de ajo picado restante y la cascara de limón rallada. Agregue el jugo de limón restante y sazone con sal y pimienta. Mezcle bien y retire del fuego.

Saque los pollitos del horno después de 20 minutos y cúbralos con la mantequilla preparada. Retorne la fuente al horno y cocine por 20 minutos más. Repita el proceso asegurándose de ponerle mantequilla entre las alas y la entrecadera. Termine de cocinar los pollitos por más o menos 20 minutos más.

Retire la fuente del horno y cúbrala con un papel aluminio sin tocar los pollos. Deje que reposen unos 10 minutos antes de cortarlos y servirlos. Corte los pollos en dos y sirva. Buen provecho.