

Pollos y huevos

RECETAS CASERAS



ANAVIP

ASOCIACIÓN NACIONAL DE
AVICULTORES DE PANAMÁ



La carne de pollo y el huevo son proteínas de alto consumo a nivel mundial. Son preferidos por su sabor, versatilidad culinaria y bajo costo. Este libro de recetas recopila algunas de las diversas formas en las cuales podemos disfrutar de estos alimentos, sobre todo resaltando las preparaciones típicas de nuestro país.

ÍNDICE

EL POLLO

Curiosidades de la carne de pollo.....	2
Arroz con pollo.....	3
Sancocho.....	4
Ensalada de papas.....	5
Buffalo wings.....	6
Mini pita de pollo.....	7
Pollo en salsa roja con especias.....	8
Brochetas orientales de pollo.....	9
Pollo asado al limón.....	10

EL HUEVO

Curiosidades sobre el huevo.....	12
Huevos rellenos.....	13
Sweet Crunchy Egg.....	14
Wrap de huevo.....	15
Pasta de espinaca con huevo.....	16
Salmón relleno de huevo.....	17
Tortilla española.....	18
Rollitos con jamón.....	19
Conejos para niños.....	20

EMPRESAS MIEMBROS DE ANAVIP





*¡Si es panameño,
es mejor!*



A roasted whole chicken is the central focus, presented on a black tray. The chicken is golden-brown and appears to be seasoned with various herbs and spices. In the background, there are some whole garlic bulbs and a small bowl of white sauce. The overall lighting is warm, highlighting the texture of the roasted skin.

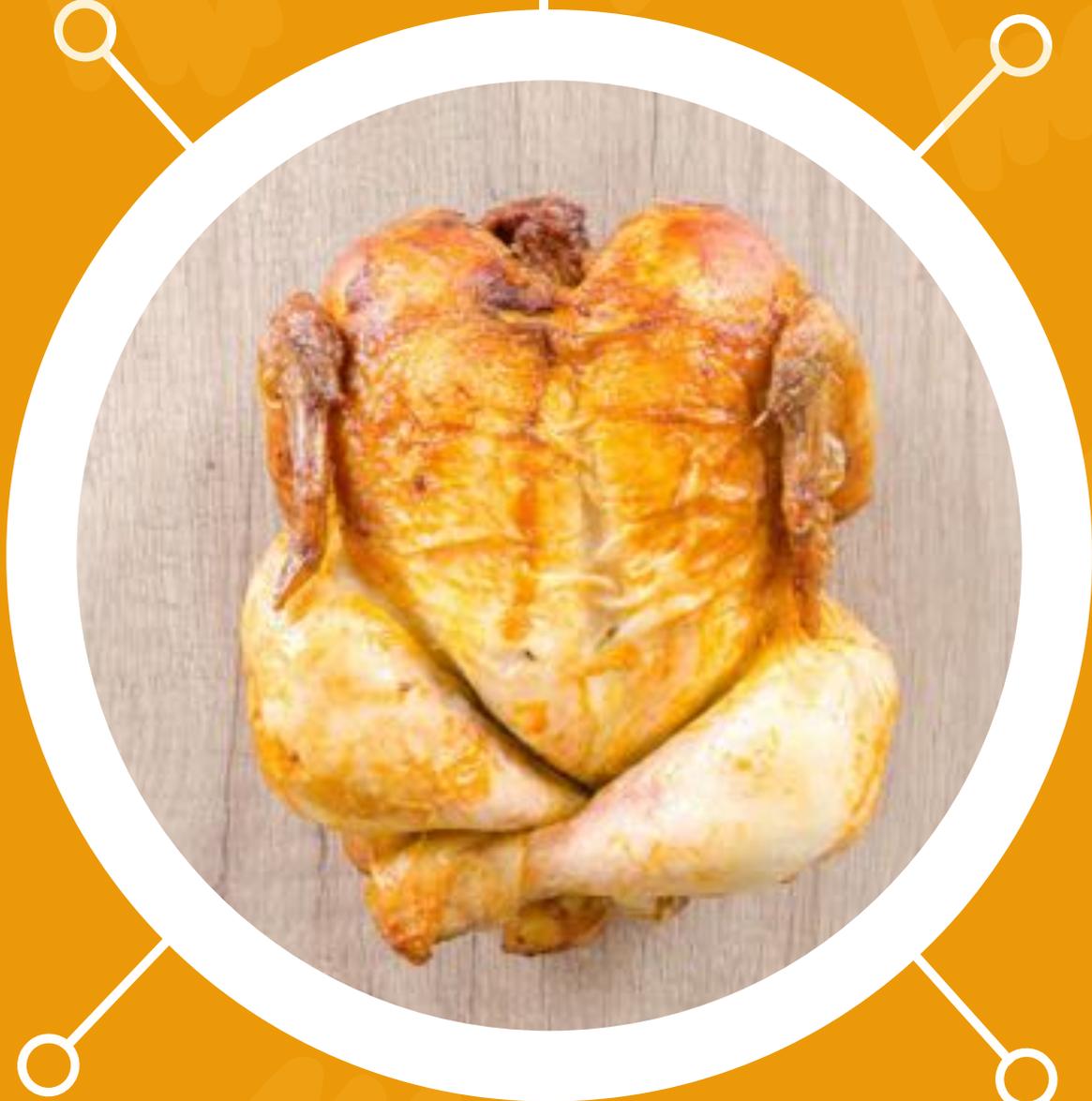
el pollo

LA PROTEÍNA MÁS
CONSUMIDA DE
PANAMÁ

Es una
proteína de
fácil digestión

Contiene
vitaminas del
complejo B
y minerales

Aporta
grasas
insaturadas



Producido con
altos
estándares de
calidad y
bioseguridad

Es práctico
y fácil de
preparar

Consumo per
cápita de
91 lb / 41 kg
(2019)



ARROZ CON POLLO

Autor: ANAVIP

Ingredientes

Para la preparación de las pechugas:

- 2 libras de pechuga
- 1 pasta de tomate
- 1 cabeza de ajo rallado
- 2 cucharadas de salsa condimentada
- 1 cucharada sopera de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 zanahoria grande picada
- 1 ají pimentón grande picado
- 1 rama de apio picado
- 1 cebolla mediana picada
- 6 hojas de culantro picado

Para la preparación del arroz:

- 2 libras de arroz
- Pechugas deshilachadas previamente, preparadas y cocidas.
- 1 frasco de aceitunas
- 2 cucharadas soperas de aceite

TIEMPO: 1 HORA

PORCIONES: 6 PERSONAS

Preparación

Para la preparación de las pechugas

1. Tomamos nuestras pechugas de pollo fresco y le rallamos los ajos, le agregamos la sal, la salsa condimentada, sal y pimienta al gusto y se le hace un masaje con los condimentos, y se deja reposar por 2 horas.
2. Para la cocción de la pechuga se sofríe en el aceite hasta que tengan una coloración dorada por ambos lados, luego se agrega la cebolla, el apio, la zanahoria, el ají pimentón.
3. Se agrega la pasta de tomate y se le agrega agua a nivel de las pechugas para su cocción en la salsa por 40 minutos aproximadamente.
4. Se retiran las pechugas de la salsa, se deshilachan.
5. La salsa se reserva al igual que las pechugas deshilachadas para utilizarla en la preparación del arroz.

Para la preparación del arroz

1. Agregar en una olla toman 2 cucharadas soperas de aceite y sofreír el arroz hasta humedecerlo, pero no dorarlo.
2. Se agrega la salsa de las pechugas al arroz hasta que la misma cubra el arroz, en el caso de no cubrir el arroz con la salsa, se termina de cubrir con agua y luego se agregan las pechugas deshilachadas.
3. Agregar las aceitunas.
4. Se tapa el arroz y se deja secar a fuego lento.



SANCOCHO

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 2 Kg de pollo
- 2 ramas de culantro
- 1 kg de ñame
- 1 cebolla picada
- 1 ají verde picado
- sal al gusto
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de orégano

Preparación

1. Partimos el pollo en presas, las sazonamos con ajo y sal y colocamos en una olla, agregamos alrededor de 10 tazas de agua (o cubrimos la gallina con suficiente agua), pongamos a hervir.
2. Agregamos la cebolla, ajíes, culantro, ajos y sal,
3. Agregamos ñame y dejamos que se cocine lentamente, hasta ablandarse.
4. Cocinamos por 10 o 15 minutos más. Apagamos el fuego y agregamos la otra cucharada de orégano y tapamos a reposar durante 10 minutos y sirve. ¡Listo!

TIEMPO: 1 HORA

PORCIONES: 5-6 SERVIDAS



ENSALADA DE PAPAS

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 2 lb de papas
- 1 lb de zanahorias
- 3 pechugas
- 2 huevos
- 1 lata de guisantes verdes
- 1 cebolla chica finamente picada
- 2 ramas de apio finamente picado
- 3 dientes de ajo
- 4 ramas de culantro
- Mayonesa al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar y pelar las papas y zanahorias, luego picarlas en cuadros. En una olla con agua hirviendo, agregar las papas, zanahorias y se pueden agregar los huevos para que hiervan juntos.
2. Sacar del agua las papas y zanahorias y dejar reposar un en un recipiente grande.
3. Salcochar las pechugas de pollo con poca agua, culantro, ajo y sal hasta que el pollo se cocine totalmente.
4. Cuando las pechugas ya estén listas dejarlas enfriar y luego deshilarlas.
5. Unir todos los ingredientes en el recipiente donde están las papas y zanahorias añadir las pechugas deshilachadas y mezclar muy bien; luego añade la mayonesa revuelve bien junto con cebolla, apio y guisantes verdes, salpimentar, decorar con los huevos cortados y listo ¡a disfrutar!.

TIEMPO: 30 MIN

PORCIONES: 6 PERSONAS



BUFFALO WINGS

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 1 kg de alitas de pollo
- 125 gramos de harina
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadas de pimienta negra
- 1/2 cucharadas de pimienta cayena
- 1/2 cucharadas de paprika, (pimentón)
- Salsa búfalo al gusto

TIEMPO: 45 MIN

PORCIONES: 6-8 SERVIDAS

Preparación

1. Calentar el horno a 220°C (425°F)
2. Cortar cada ala en 2 partes. Sin quitarle la piel.
3. En un envase, mezclar la harina, la sal, pimienta, ajo, cayena, y paprika (o pimentón).
4. Frotar la bandeja con un poco de mantequilla.
5. Bañar las alas en la harina y colocar en la bandeja
6. Poner la bandeja al horno durante 20 minutos.
7. Sacar la bandeja (sin apagar el horno). Poner la salsa sobre las alas, asegurándose de que queden cubiertas por ambos lados. Dar la vuelta a las alas. Poner la bandeja al horno 12 minutos más.
8. Apagar el horno, sacar la bandeja, y poner un poco más de salsa (aunque no demasiada). Asegurarse de que la salsa está bien distribuida a lo largo de toda la carne.
9. Dejar enfriar 5 minutos.



MINI PITA DE POLLO

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 2 tazas de pechuga de pollo
- 2 pan pita
- 2 hojas de lechuga
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 taza de almendras
- 1/4 taza de apio picado
- Hongos al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Salpimentar las pechugas de pollo y cocinarlas a la plancha.
2. Deshilachar el pollo o cortarlo en cubos según preferencia.
3. Cocinar los hongos condimentados con sal y pimienta al gusto.
4. En un tazón, mezclar el pollo con la mayonesa, jugo de limón, almendras y apio picado.
5. Cortar el pan pita a la mitad y colocar la lechuga (previamente lavada), luego los hongos y finalmente el pollo.

TIEMPO: 15 MIN

PORCIONES: 2 PERSONAS



POLLO EN SALSA ROJA CON ESPECIAS

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- Medio pollo fresco
- 1 1/2 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 4 clavos de olor
- 2 hojas de culantro picado
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

TIEMPO: 45 MIN

PORCIONES: 3-4 SERVIDAS

Preparación

1. Marinar el pollo con sal, pimienta, ajo y culantro. Tapar el recipiente con papel film y refrigerar por lo menos durante 1 hora.
2. Agregar en una olla el aceite y agregar el pollo. Dejar sofreír durante unos minutos e incorporar la salsa de tomate.
3. Añadir las especias (cúrcuma, clavo de olor, hoja de laurel y comino) y la cebolla.
4. Dejar cocinar a fuego medio durante 45 minutos. Vigilar de vez en cuando, si quedara muy seco añadir un poco de caldo o agua. Retirar las hojas de laurel antes de servir.



BROCHETAS ORIENTALES DE POLLO

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 1 lb de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 10 tomates cherry
- 1 taza de pimiento morrón verde, rojo o amarillo en trozos
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de jerez seco
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 2 dientes de ajo picado
- 2 cebollas grandes en trozos

TIEMPO: 45 MIN

PORCIONES: 4 SERVIDAS

Preparación

1. Corte el pollo en piezas de 4 cm, coloque las piezas en bolsa grande de plástico. Agregue los pimientos y las cebollas.
2. Mezcle la salsa de soya, el jerez, el aceite y el ajo en una taza, y vierta sobre el pollo y las verduras.
3. Cierre la bolsa y agite para cubrir bien. Marine en el refrigerador durante 30 minutos por lo menos.
4. Escorra el pollo y las verduras, guarde el líquido del marinado. De manera alternada, coloque en un palillo para asados el pollo, las verduras y la cebolla en las brochetas.
5. Coloque las brochetas en una charola para asar. Barnice con la mitad de la marinada que guardó.
6. Ase las brochetas de 10 a 15 cm de la fuente de calor durante 5 minutos.
7. Voltéelas y barnícelas con el resto de la marinada.
8. Ase hasta que el pollo no tenga un color rosado.



POLLO ASADO AL LIMÓN

Autor: ANAVIP

Ingredientes

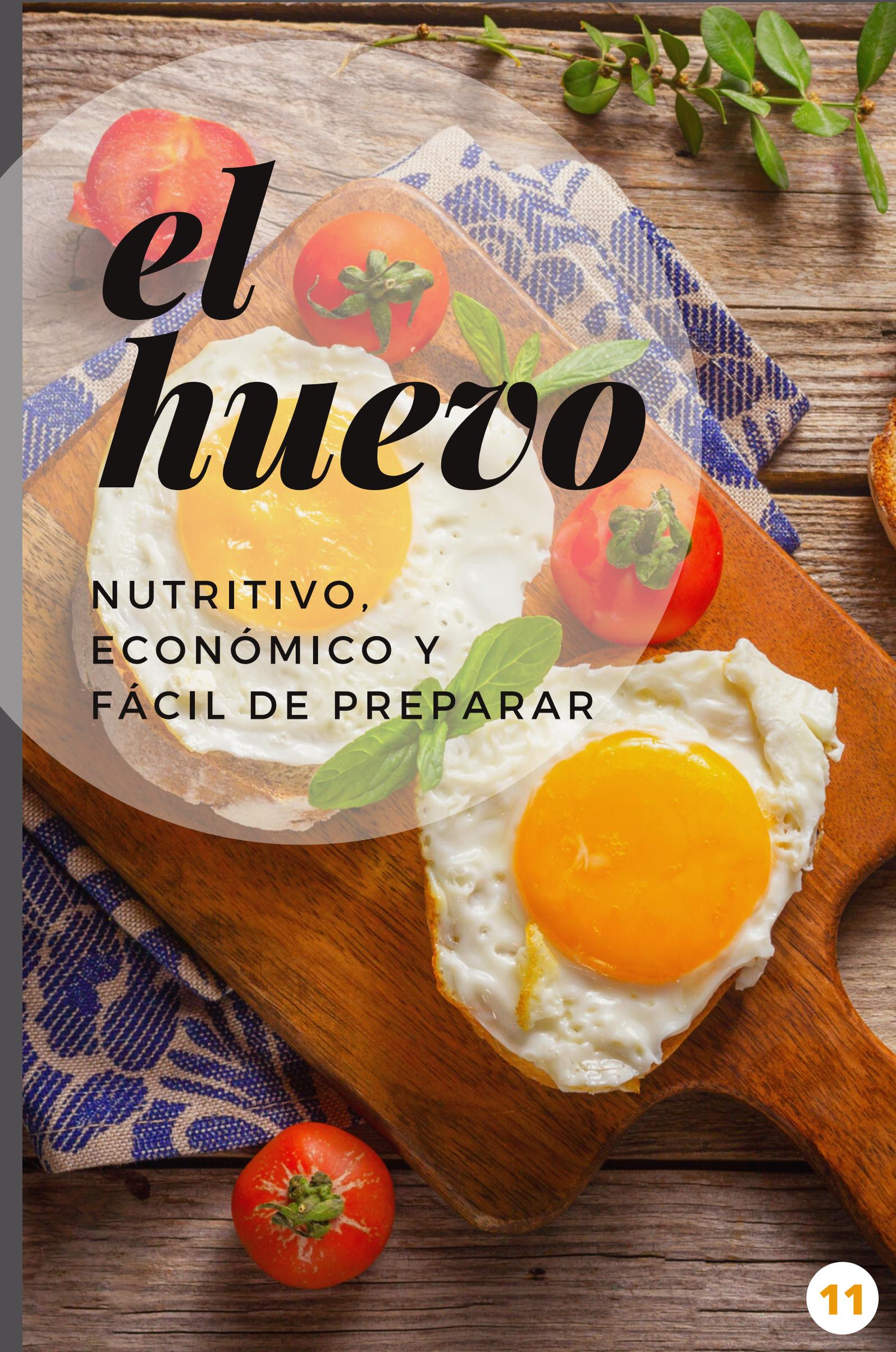
- 1 pollo entero fresco
- 1/3 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- Sal y pimienta al gusto
-

TIEMPO: 45 MIN

PORCIONES: 4 SERVIDAS

Preparación

1. Mezcle el jugo de limón, el aceite, la cebolla, el ajo, la pimienta, el azúcar, la ralladura de limón y la sal; reserve 2 cucharadas de la marinada.
2. Combine el resto de la marinada y el pollo en una bolsa de plástico. Cierre y refrigere durante 4 horas o por toda la noche.
3. Retire el pollo de la marinada. Coloque el pollo en el asador cubierto y ase a fuego medio-alto de 15 a 20 minutos o hasta que el centro del pollo no presente un color rosado y los jugos estén limpios; volteo varias veces y barnice con frecuencia con la marinada que reservó.



el huevo

NUTRITIVO,
ECONÓMICO Y
FÁCIL DE PREPARAR

Contiene vitaminas A,D,E,K, complejo B, hierro, calcio, zinc, selenio y magnesio

Contiene proteínas de alto valor biológico

Su consumo diario ayuda a mantener un estado de salud óptimo



Contiene colina, que interviene en el desarrollo neurocerebral

Para mantener su calidad deben guardarse refrigerados

Consumo per cápita de 170 unidades por persona (2019)



HUEVOS RELLENOS

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 4 huevos hervidos
- 1 rebanada de jamón
- 1 cucharada de mayonesa
- Pimentones cortados en cubos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte los huevos hervidos en forma vertical y retire las yemas con cuidado para colocarlas en un bol. Añada la mayonesa, los pimentones, sal y pimienta y mezcle.
2. Utilizando una manga pastelera o una cuchara pequeña, agregue la mezcla de yemas dentro de las claras de huevo.
3. Corte el jamón en forma de triángulo. Haga un pliegue e introduzca un palito delgado para que se sostenga. Esta será parecida a la vela del barco.
4. Inserte el jamón en el centro del huevo relleno y decórelo con pimentones.

TIEMPO: 30 MIN

PORCIONES: 4 UNIDADES



SWEET CRUNCHY EGG

Autores: Ernesto Montañez y Jean Carlos Falcón
The Panama International Hotel School

Ingredientes

- 10 unidades de huevos
- 1 taza de pan molido
- 3 cucharada de ajo
- 1 taza de harina
- ¼ unidad de piña
- 200 g de queso crema
- 1 unidad de cebolla morada
- 45 g de culantro
- 2 limones
- Sal al gusto

TIEMPO: 30 MIN

PORCIONES: 10 UNIDADES

Preparación

1. Colocar una olla con abundante agua en la estufa, cuando empieza a hervir incorporar los huevos y cocinar por 10 minutos. Cuando estén listos retirarlos del agua y colocarlos en agua fría para parar la cocción. Pelar cada huevo, cortarlos a lo largo por la mitad y luego retirarles las yemas y apartarlas para hacer relleno.
2. Para el relleno combinar las yemas con el queso crema, culantro, jugo de limón, cebolla bien picada y la piña troceada levemente caramelizada, mezclar con un tenedor hasta que tenga una consistencia cremosa.
3. Para la base pasar las claras cocidas por harina, huevo y pan molido. Freír en abundante aceite cada uno, escurrir y colocar el relleno dentro del huevo frito.



WRAP DE HUEVO

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 3 huevos
- 2 tortillas integrales
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Prepara huevos revueltos con sal y pimienta al gusto.
2. Toma una tortilla, y coloca en el centro los huevos revueltos.
3. Cierra la tortilla cuidadosamente y colócala en un sartén para tostar.

TIEMPO: 8 MIN

PORCIONES: 2 UNIDADES



PASTA DE ESPINACA CON HUEVO

Autores: Derek Bermúdez y Bárbara Sánchez
Universidad de Panamá - Facultad de Gastronomía

Ingredientes

- Para la pasta al huevo:
- 100 g de harina
- 50 g de huevo (1 unidad)
- Sal c/n
- Para la salsa:
- 40 g de espinaca
- 18 g de queso feta
- 18 g de crema de leche
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Para el huevo pochado:
- 50 g de huevo (1 unidad)
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- 2 cda de vinagre de manzana

TIEMPO: 45 MIN

PORCIONES: 1 SERVIDA

Procedimiento

Para la pasta al huevo:

1. Colocar la harina en un tazón o superficie plana y abrir un espacio en medio en forma de volcán.
2. Agregar la sal sobre la harina y el huevo en medio
3. Revolver el huevo con un tenedor e incorporar la harina de las paredes paulatinamente hasta tener una masa rústica.
4. Amasar con las manos hasta tener una masa de consistencia homogénea.
5. Estirar la masa con un rodillo hasta tener un rectángulo de aproximadamente dos milímetros de grosor.
6. Enharinar levemente la masa y doblarla sobre ella misma.
7. Cortar en tiras de cuatro milímetros y colgar para secar por media hora.
8. Calentar agua con sal al gusto en una olla hasta que rompa a hervir, agregar la pasta y revolver durante un aproximado de tres minutos o hasta que esté al dente. Colar y reservar.

Para la salsa:

Picar finamente la espinaca y el queso feta Agregar a una sartén junto con la crema de leche y calentar mientras se va mezclando Sazonar al gusto.

Para el huevo pochado:

Llenar una olla chica con tres pulgadas de profundidad de agua y calentar hasta que llegue a 80°C Agregar dos cucharadas de vinagre de manzana y revolver para formar un remolino Echar el huevo sin cáscara justo en medio de la olla y cocinar por dos minutos. Sacar y secar.

Para el montaje:

Calentar la pasta en una sartén con la salsa y servir con el huevo sobre la pasta. Sazonar el huevo con sal y pimienta.



SALMÓN RELLENO DE HUEVO

Autores: María Gutiérrez y José Vega

Universidad Interamericana de Panamá - Escuela de Artes Culinarias

Ingredientes

- 1 rebanada de salmón ahumado
- 1 aguacate
- 2 huevos
- 3 cebollinas
- 100 g de espinacas
- 250 g de mantequilla
- 200 g de crema de batir
- Sal y pimienta al gusto
- Caviar (opcional)
- Tortilla mexicana

Preparación

1. Cocer un huevo y cubrirlo con una rebanada de salmón ahumado.
2. Amarrar el salmón relleno con la cebollina
3. Sofreír las hojas de espinaca en aceite de oliva con sal y pimienta al gusto.
4. Cortar el aguacate en cubos pequeños para hacer la base. Se puede usar un molde redondo o darle forma de círculo en el plato. Colocar encima las espinacas y luego colocar el salmón relleno.
5. Terminar el plato colocando un huevo frito sobre el salmón.
6. Decorar con un poco de caviar y tortillas mexicanas

TIEMPO: 45 MIN

PORCIONES: 1 UNIDAD



TORTILLA ESPAÑOLA

Autor: Ricardo Royo Yú
Chef - Nutricionista

Ingredientes

- 6 huevos
- 2 chorizos españoles picado en cubitos pequeños
- 1 lb (454 g) de papas, peladas y cortadas en rebanadas finas o cubos pequeños
- 1/2 taza de cebollas rebanadas
- 1 diente de ajo, bien picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de perejil fresco picado

Preparación

1. Cocinar el chorizo picado en un sartén a fuego medio, hasta que esté bien cocido. Sepáralo, conservando los jugos en la sartén.
2. Añadir las papas, la cebolla y el ajo a los jugos en la sartén; cocinar de 10 a 12 minutos o hasta que estén dorados y tiernos, revolviendo frecuentemente.
3. Batir los huevos en un recipiente grande con un batidor de mano.
4. Añadir a los huevos la mezcla con papas y sazonar con sal y pimienta; mezclar bien.
5. Calentar en la misma sartén a fuego alto. Agregar la mezcla de huevo. Reduce el fuego a bajo; cocina durante 12 minutos o hasta que la mezcla de huevo esté casi firme (la mezcla no debe separarse y los huevos no deben estar líquidos).
6. Colocar la tortilla, deslizándola, en un plato grande, con esto la parte menos cocida va a quedar mirando hacia arriba.
7. Colocar la sartén invertida encima de la tortilla, para cocinar la parte menos cocida; cuando ya está la sartén y el plato encerrando la tortilla, da la vuelta al plato y a la sartén con cuidado. Continuar la cocción durante 3 minutos o hasta que el centro de la tortilla esté firme. Decorar con el perejil antes de servir.

TIEMPO: 45 MIN

PORCIONES: 8 UNIDADES



ROLLITOS CON JAMÓN

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 3 huevos hervidos
- 3 rebanadas de jamón
- Tomate cherry
- Lechuga
- Pimentones de colores
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Batir los huevos con la sal y la pimienta.
2. Vierta la mezcla en un sartén y cocínela hasta obtener una torta de huevo.
3. Cuando esté lista la torta de huevo, coloque las rebanadas de jamón encima de la torta y enrolle. Puede ayudarse con palillos de dientes para sostener los rollos. Cortar cada rollito a un tamaño de 1.5 cm.
4. Coloque una cama de ensalada de lechuga, tomate, pimentones y sirva.

TIEMPO: 15 MIN

PORCIONES: 10 UNIDADES



CONEJOS PARA NIÑOS

Autor: ANAVIP

Ingredientes

- 3 huevos hervidos
- 1/2 zanahoria
- Trocitos de remolacha
- Lechuga

Preparación

1. Cortar el primer huevo hervido por la mitad en forma vertical. Este será el cuerpo del conejo. Las yemas deben ir hacia arriba. Haga un pequeño corte en la clara para que sirva de base al colocarlo en el plato.
2. Corte el segundo huevo hervido en forma horizontal, este será el rostro del conejo.
3. Para las orejas del conejo, cortamos el tercer huevo hervido en forma vertical, esta vez en cuatro partes.
4. Utilice zanahoria para hacer los bigotes y la nariz, y trocitos de remolacha para los ojos.
5. Puede usarse lechuga al montar el plato para simular el pasto de los conejitos.

TIEMPO: 20 MIN

PORCIONES: 2 CONEJOS

¡Panameño con orgullo consume lo tuyo!



Asociación Nacional de Avicultores de Panamá

Teléfonos: 226-4656/3941

Correo: anavipe@anavip.org

www.anavip.org



anavip507

comisiondehuevos