

Recetas

Ensalada de gallina

La ensalada de gallina tiene sus orígenes en los fogones más humildes de la Caracas de los techos rojos, aunque su fecha de creación no es exacta, los estudiosos de la materia aseguran que se ubica a principios de los años 40. Se dice que con las sobras de los hervidos de gallina, algunas papas y zanahorias se preparaba este plato de manera muy sencilla y discreta.



Fácil



3 Horas



Cocina



3-4

Ingredientes

Para la ensalada

- 1 Gallina
- 5 Papas peladas
- 3 Zanahorias
- 2 Tallos de Céleri
- 2 Manzanas verdes
- 200 g de uvas
- 2 Limones
- 1 Lata de guisantes
- 5 Cdas. de mayonesa
- 1 Cda. de mostaza
- Sal Bahía Refinada Fina
- Pimienta negra
- Vinagre

Para hervir la gallina

- 1 Ramillete de cilantro
- 1 Cebolla blanca
- 1 Tallo de céleri
- 3 Hojas de laurel
- Sal Bahía Refinada Fina

Utensilios

- Olla grande con tapa o de presión
- Bowl grande para servir
- Bowl grande
- Bowl pequeño
- Tabla para picar
- Cuchillo de chef
- Cuchara de madera



Preparación

- Lava bien la gallina con abundante agua, restriégale un limón y un poco de vinagre.
- En la olla vierte suficiente agua para la gallina y ponla a calentar a fuego alto hasta que hierva, agrega el ramillete de cilantro, la cebolla picada en cuatro, el tallo de céleri, las hojas de laurel y un poquito de Sal Bahía Refinada Fina.
- Introduce la gallina en la olla, tápala y déjala cocinar a fuego alto hasta que ablande, el tiempo de cocción dependerá del tamaño de la gallina.
- Pica las papas, la zanahoria, el céleri y la manzana en cubitos de 1,5 cm, la manzana y el céleri colócalos en un bowl con agua y un chorrito de limón.
- Cuando la gallina esté lista, sácala y desmecha la pechuga, los muslos pícalos en cubitos de 1,5 cm. y reserva.
- En el caldo de la gallina, hierve las papas y la zanahoria, cuando estén listos, sácalos y reserva.
- En el bowl grande, incorpora la pechuga, los muslos, las papas, la zanahoria, el céleri, la manzana verde, las uvas, los guisantes y mézclalos.
- Agrega 4 o 5 cucharadas de mayonesa, 1 de mostaza, Sal Bahía Refinada Fina y pimienta negra al gusto, mezcla bien asegurándote de no deformar los cubitos.
- Cuando se enfríe, llévala a la nevera.