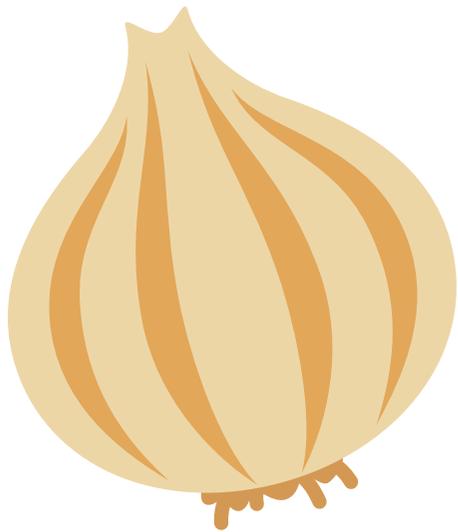


"POSEM FIL A L'AGULLA"

Una receta con historia.



RECETA MEDIEVAL

"Panades d'aucells"

Ingredientes

- 4 cebollas grandes.
- 1/2 pechuga de pollo.
- 4-8 lonchas de panceta.
- 1 cucharada de pimenta negra.
- Una pizca de canela en polvo
- 1 cucharada de azúcar.
- 2 cucharadas de vino blanco.
- Una pizca de sal.

INGREDIENTES OPCIONALES

- Añade una cucharada de salsa de soja.

Tiempo

TIEMPO NECESARIO:
90 MINUTOS.

- Preparación: 20 minutos.
- Elaboración: 70 minutos.

Un poco de historia

El Llibre de Sent Soví es un recetario medieval, datado en el siglo XIV i una de sus copias se conserva en la Biblioteca Històrica de la Universitat de València. Este manuscrito contiene todo tipo de recetas, muchas de ellas pensadas para las personas más adineradas de la Edad Media. El acceso a determinados productos dependía de la posición social de los comensales.

En esta ocasión, os proponemos una versión modernizada de las "Panades d'aucells" una receta muy curiosa, dado que no precisamos una masa de harina para realizar este riquísimo plato.

Elaboración

1. Corta las cebollas por la parte superior y vacíalas con la ayuda de una cuchara.
2. Trocea en trozos pequeños la pechuga de pollo y la panceta. Condimenta la mezcla con la pimienta negra, la canela y la sal.
3. Sofríe, levemente, en una sartén la carne y añade una cucharada de vino blanco.
4. Rellena las cebollas con la mezcla y espolvorea un poco de azúcar en la parte superior de cada cebolla.
5. Tapa la parte superior de las cebollas con una loncha de panceta o con un trozo de papel de cocina.
6. Cocina las cebollas durante 60 minutos a 150°. Sirve el plato con pan tostado.

AHORA HAZ TU VERSIÓN: ¡UTILIZA EL RECETARIO!