Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Broquetes de cor de pollastre

1 ració 747 kcal

Ingredients

4-5 cors de pollastre per broqueta

SALSA

- **50 ml** de brou de pollastre (reduït fins a la meitat)
- **25 ml** de sake
- **25 ml** de mirin
- **25 ml** de soja
- **1** bona cullerada de mel

ACOMPANYAMENT

- Llavors de lli o sèsam
- **100g** d'arròs akita Komachi

PER RACIÓ

Proteïnes	**22 g**
Greixos	**14 g**
Hidrats	**121 g**
Fibra	**6,4 g**

Elaboració

PREPARACIÓ

1. Tallar els cors, obrir-los per la meitat i deixar-los una bona estona en una salmorra suau (1 L d'aigua i 50g de sal) a la nevera, fins que hagin perdut tota la sang
2. Quan els cors estiguin ben nets, muntar-los en forma de broqueta, deixant la part oberta cap amunt

SALSA

3. Reduir a la meitat el brou fet el dia abans amb ossos de pollastre, fins que agafi cos
4. Afegir sake i mirin i deixar evaporar l'alcohol
5. Afegir la soja i la mel i barrejar bé perquè es dissolgui
6. Afegir un toc de mantega
7. Cuinar a foc lent fins a obtenir una salsa brillant i acaramel·lada

COCCIÓ

8. Enfornar les broquetes a 180 °C uns 5 minuts
9. Marcar-les a la paella a foc fort, un minut per banda, sense cremar-les, només fins que estiguin daurades

10 També es poden acabar al grill uns 3 minuts

ACABAT

11 Apartar les broquetes del foc i banyar-les amb la salsa

12 Acabar-les amb una mica de lli o sèsam

RECOMANACIONS

Els cors es poden congelar sense problema. Millor banyar les broquetes amb la salsa fora de la paella, perquè aquesta estigui molt calenta.