

PLATOS PRINCIPALES

Pastela marroquí

30min | 8 raciones | 620 kcal

Ingredientes

800 g de contramuslos de pollo	**1** cebolla grande	Mruzia (mezcla de nuez moscada, pimienta y cardamomo)
1 cucharadita de cúrcuma	**1 cucharadita** de jengibre en polvo	**½ cucharada** de canela
½ cucharada de sal	**7 u** 8 hebras de azafrán	**2** ramilletes de perejil fresco
1 ramillete de cilantro fresco	**100 ml** de aceite de oliva	**3** huevos grandes
Medio litro de caldo de pollo	Miel	Pimienta molida

RELLENO DE ALMENDRA

150 g de almendras	**2 cucharadas** de azúcar glas (y un poco más para la decoración)	**1 cucharada** de canela (y un poco más para decorar)

MASA

12 hojas de masa filo	Mantequilla

Elaboración

POLLO Y CEBOLLA

1. Marcar los contramuslos de pollo en una sartén con aceite durante 5 minutos y retirarlos
2. Añadir la cebolla a la sartén
3. Cuando la cebolla se haya dorado, añadir mantequilla y los contramuslos de pollo
4. Añadir medio litro de caldo de pollo
5. Picar finamente el cilantro y el perejil

6. Sacar los contramuslos de pollo y añadirlos a la sartén
7. Dejar que el caldo se reduzca a fuego alto durante unos 10 minutos
8. Desmenuzar el pollo; tras unos 20 minutos queda bastante blandito
9. Añadir un poco de sal, pimienta molida y miel

RELLENO DE ALMENDRA

10. Mezclar las almendras molidas con azúcar glas y canela, y reservar

HUEVOS

11. En un bol, batir tres huevos
12. Ir añadiéndolos lentamente a la sartén sin dejar de remover durante 3 minutos
13. Mantener el fuego bajo para que no se haga demasiado y quede jugoso

MONTAJE

14. Poner dos placas de masa filo sobrepuestas y pegar todos los bordes con mantequilla derretida
15. Montar las tres capas: el pollo, los huevos y la almendra molida
16. Aplastar bien, cerrar y juntar los bordes con más mantequilla
17. Dar la vuelta a la pastela sobre otras dos placas de masa filo sobrepuestas
18. Seguir cerrando los bordes con mantequilla derretida y, con ayuda de un plato, volver a darle la vuelta
19. Repetir el mismo proceso
20. Con ayuda de un plato, invertir la pastela por completo, como una tortilla de patatas

HORNEADO

21. Hornear 30 minutos a 180 °C
22. Dejar enfriar y decorar con azúcar glas y un poco de canela

POR RACIÓN	23 g Proteínas	45 g Grasas	35 g Hidratos	5,1 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta