Samosas de Pollo con Curry y Coco (Recetas de Aprovechamiento)

Durante los próximos días 8 a 13 de Junio el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, pone en marcha una campaña de concienciación para la reducción de desperdicios.

Ante la imposibilidad de aceptar la invitación para asistir a los actos previstos, desde mi posición de culinair blogger, decidí aportar mi granito de arena publicitando en mis perfiles sociales su cartel y dedicando un post a dar algunas ideas de cómo optimizar al máximo aquello que cocinamos.

Pero de pronto me ha invadido una gran desazón al pensar qué impacto puede tener plantear una publicación desde la abundancia de mi nevera en aquellos que, como esa madre entrevistada esta semana a las puertas del cole de sus niños, viven de forma dramática tener que enfrentarse al cierre de los comedores escolares durante el verano con apenas leche, algún yogur y estirando la pasta cocida para alimentar a su familia dos días seguidos.

Quizás lo ideal en estos momentos sea dirigir esta campaña a aquellos que nos abastecen. Agricultores, mercados e hipermercados a los que, por otro lado, tampoco se les puede exigir que regalen sus productos y se precipiten hacia una segura bancarrota.

La idea de vivir en un país que se tenga que preocupar más de subsidiar que de producir, ante su incapacidad de generar el empleo que devuelva a miles de familias la dignidad perdida, me asusta y disgusta. Y hablar de reducción de desperdicios cuando las imágenes de ancianos rebuscando en la basura nos quitan el sueño, podría recibirse como una frivolidad.

Si pudiera proporcionar recetas para solucionar esos problemas…quizás me sentiría orgullosa al daros ideas de qué hacer con los sobrantes del guiso de ayer o el «pain perdu», pero lo único que espero es no ofender a nadie contando las cosas tan ricas que podemos preparar con nuestras exquisitas sobras.

Ojalá no esté lejos el día en que desaparezcan las despensas vacías y todos los españoles hablemos, desde la equidad, de consumo responsable.

Mientras, he decidido inaugurar nueva sección de platos elaborados a partir de restos y que, bajo el epígrafe de «Recetas de Aprovechamiento», hoy abro con unas Samosas de Pollo a las que en un futuro se sumarán empanadillas, ensaladas, croquetizaciones, púdines y alguna que otra tortilla.

Aquí os dejo la receta.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes

Samosas

de Pollo con Curry y Coco

Ingredientes

para 4 personas (8 samosas)

– 200 gr. de Contramuslos de Pollo deshuesados rustidos o asados.

– 6 cucharadas grandes de Mayonesa Ligera.

– 1 Cucharada Grande de Mostaza de Dijon en Grano.

– 1 Cucharadita de Curry Suave.

– Una Pizca de Pimienta blanca Molida.

– 3 Cucharadas Grandes de Copos de Coco y Cacahuetes (de la Marca Vitasia de venta en Lidl).

– 1 Yogur.

– 1 Cucharada de Miel.

– media Cucharadita de Curry Picante (hot curry).

– Media Cucharadita de Mostaza de Dijon en Grano.

– 8 Obleas de pasta brick.

– 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.

– Sésamo Tostado.

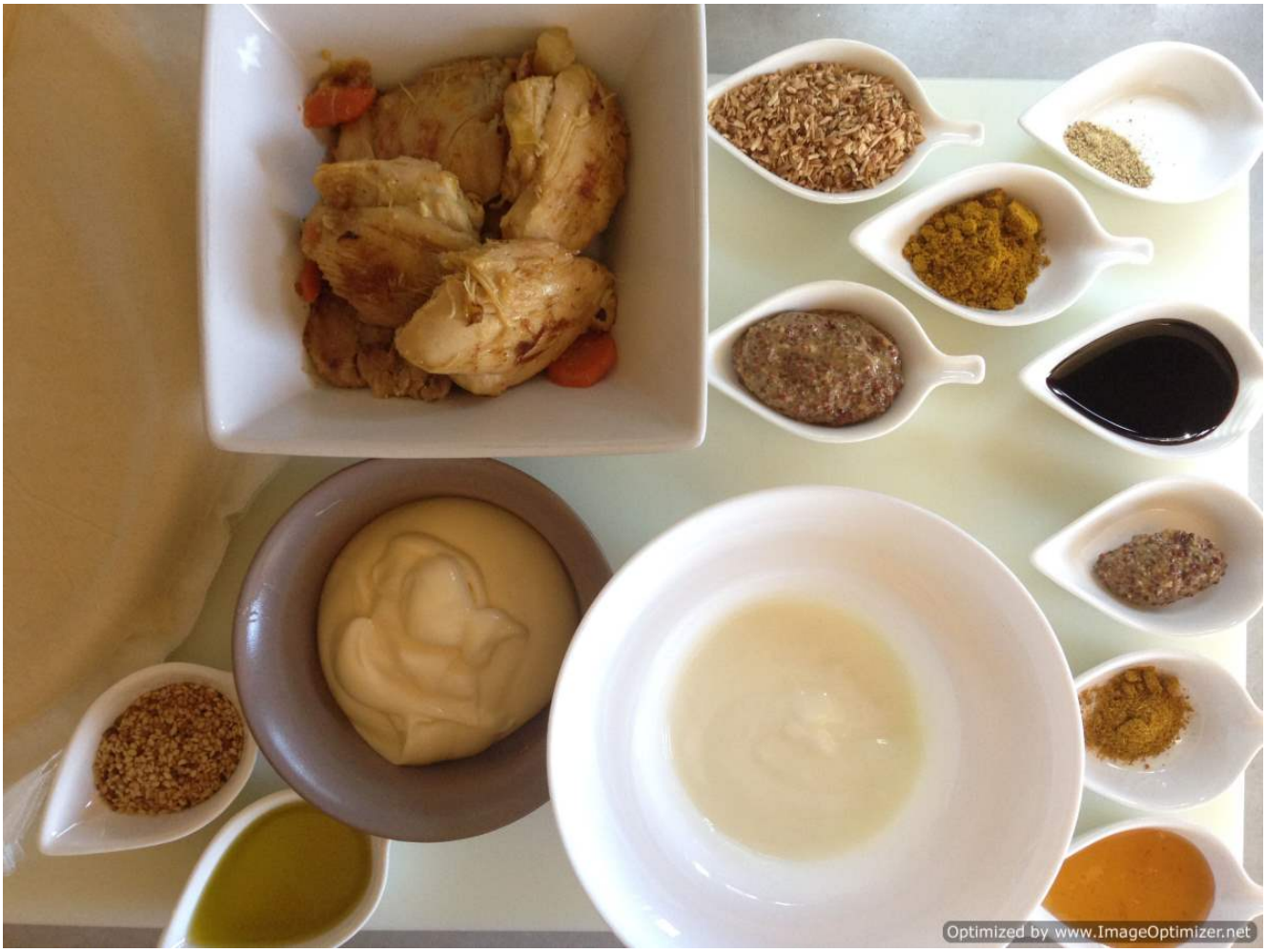
Material Extra

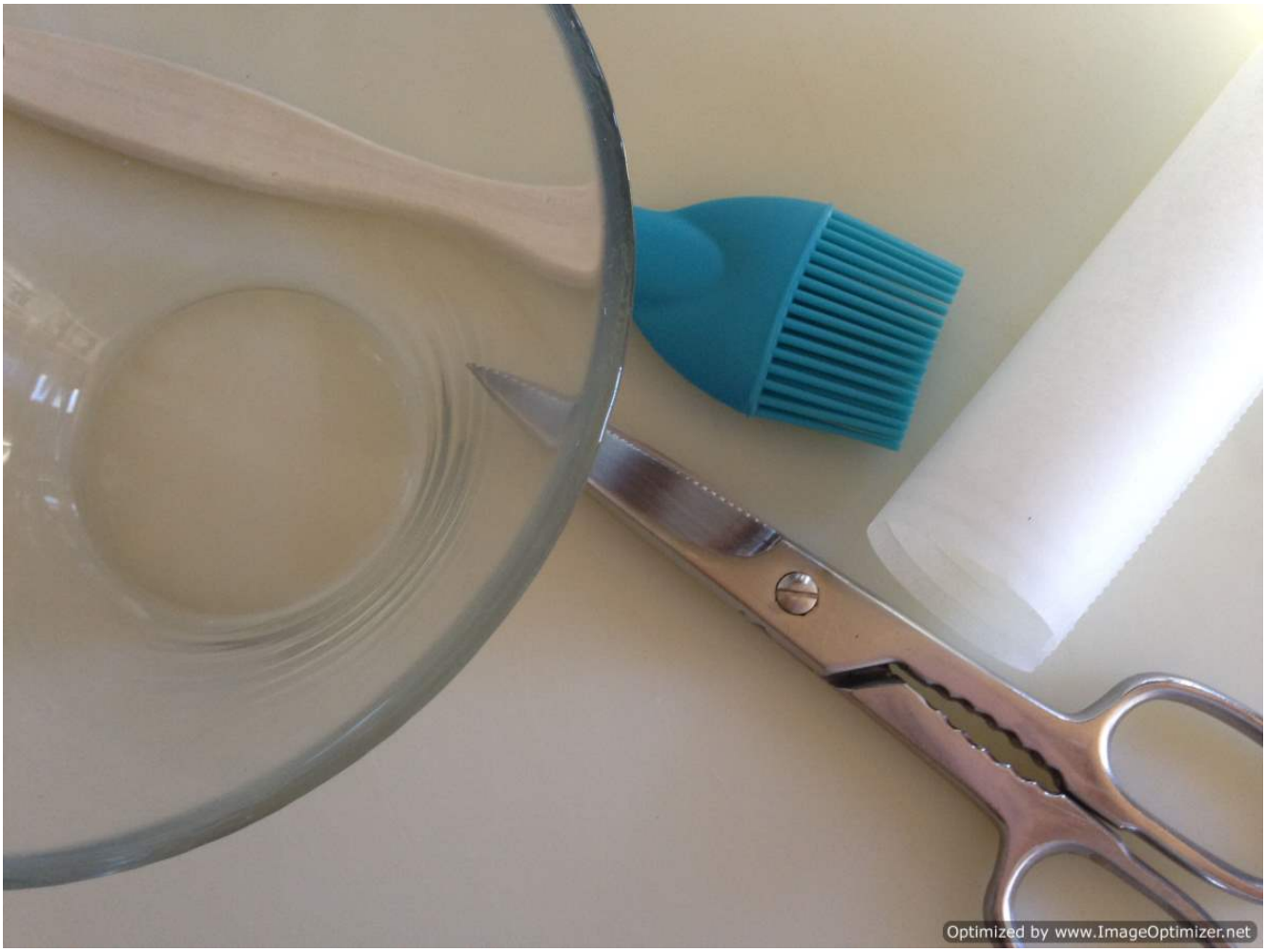
– Papel de Vegetal para Hornear.

– Un Bol Mediano.

– Un Pincel.

– Tijeras de Cocina.


Optimized by www.ImageOptimizer.net



Paso a Paso

La salsa de Yogur

Vamos a acompañar nuestras Samosas con una salsa muy fácil de elaborar y para la que necesitaréis: el yogur, la media cucharadita de mostaza, la miel y el curry picante.

Añadimos al yogur la mostaza, la miel y el curry y removemos enérgicamente hasta integrar todos los ingredientes. Reservamos.

El Relleno de Las Samosas

Para hacer nuestro relleno usaremos el pollo guisado (si entre la carne te hubiese quedado alguna verdura se la añades también), la mayonesa, la salsa de soja, la cucharada grande de mostaza, la pimienta, el curry suave y el coco deshidratado con cacahuetes*. Usaremos las tijeras y el bol para hacer la mezcla.

*Esta mezcla de coco con cacahuetes la puedes encontrar en Lidl o en tiendas de comida asiática. En caso de no encontrarla la puedes sustituir por unos cacahuetes salados, machacados con un par de cucharaditas de coco rallado y una pizca de comino en polvo.

Bien; comenzamos picando el pollo con las tijeras en trocitos muy pequeños. Lo ponemos en el bol y le añadimos la mayonesa, la mostaza, la pimienta, el coco con cacahuetes, el curry y la salsa de soja.

Mezclamos muy bien hasta tener una pasta untuosa con la que pasamos a rellenar nuestras samosas.

Las Samosas

Para preparar nuestras samosas cogemos las obleas de pasta brick , el relleno de pollo, el aceite de oliva y el sésamo. Necesitaremos además el papel de horno y el pincel.

Forramos la bandeja del horno con el papel vegetal y lo pintamos con una tercera parte del aceite. Ponemos el horno a calentar a 180ºC mientras elaboramos las

samosas.

C

omo las obleas son redondas, las doblaremos como se ve en la foto para formar con ellas un rectángulo consiguiendo además mas capas de crujiente masa.

Pondremos en la parte inferior un par de cucharadas generosas de relleno que iremos envolviendo de manera triangular como muestran las imágenes.

Una vez hechas nuestras samosas las colocamos en la bandeja del horno forrada con el papel pintado de aceite y las pintamos con el aceite restante. Espolvoreamos con las semillas de sésamo y las horneamos hasta que estén doradas (unos 20 minutos más o menos).

Sacamos del horno y pasamos a emplatar.

Montaje

Para servir nuestras samosas, además de añadir la salsa de yogur y para hacer el plato más vistoso usaremos un poco de rúcula (es opcional, pueden ser canónigos o cualquier tipo de hoja verde de ensalada) y unas florecillas.

Ponemos un poco de rúcula en el centro del plato y en un lateral colocamos un poco de la salsa de yogur en algún pequeño recipiente o vasito. Colocamos un par de samosas sobre la rúcula y las rematamos decorando con unas florecillas comestibles.

Y ya tenemos listo un delicioso plato con el que podrás dar salida a los restos del guiso de pollo o cualquier otro tipo de carne o incluso verduras.

Te animas a prepararlas?

Optimized by www.ImageOptimizer.net

Ya sé lo que Quiero
Optimized by www.ImageOptimizer.net