

PICANTONES CON SALSA DE UVAS

INGREDIENTES

2 picantones
500 g de uvas negras
50 g de salsa de soja
100 g de miel
50 g de *ketchup*
½ cucharadita de pimienta de Sichuán o de pimienta negra molida
100 g de agua

ACCESORIOS ÚTILES

bandeja
soplete de cocina

PREPARACIÓN

1. Coloque los picantones en una bandeja y, con un soplete de cocina, queme los plumones. Corte en cuartos y reserve.
2. Ponga en el vaso 400 g de uvas y triture **20 seg/vel 6**. Vierta en el cestillo colocado sobre un bol para recoger el zumo de uva.
3. Ponga el zumo de uva en el vaso y añada la salsa de soja, la miel, el *ketchup* y la pimienta de Sichuán. Caliente **3 min/100°C/vel 3**.
4. Agregue los picantones en cuartos, el agua y 100 g de uvas. Programe **30 min/100°C/Varoma/vel 4**. Vierta en una fuente y sirva.

SUGERENCIA

- Si quiere la salsa más espesa, retire el picantón del vaso y, sin poner el cubilete, programe **15 min/Varoma/Varoma/vel 4**.

INFORMACIÓN

- Los picantones son pollos pequeños (suelen pesar menos de ½ kg), lo que los hace más manejables y rápidos de cocinar, y son de carne más tierna que el pollo convencional.
- La pimienta de Sichuán tiene un sabor potente, picante y ácido, con matices de aroma cítrico ya que, a pesar de su nombre, la planta no tiene relación botánica con la pimienta. Se le adjudicó este nombre por el parecido en el color de su semilla y por su sabor picante.



Tiempo activo: 10 min
Tiempo total: 40 min



4
4 raciones



baja



Por ración:

Energía 1.526 kJ / 365 kcal
Proteínas 35 g / Hidratos 42 g
Grasa 6 g / Colesterol 113 mg
Fibra <1 g