

Medalla de oro en cocina con Usain Bolt y Epson



Temporada de barbacoa

Muslos de pollo chipotle con “costillitas” de maíz dulce, patatas asadas a la barbacoa, pimiento picante, mantequilla de lima y ensalada de cebolletas

Me encantan las barbacoas. No hay nada mejor cuando se trata de pasarlo bien con los amigos, y son perfectas para reunirnos a todos. Vivir en Jamaica significa que tengo la suerte de tener muchas oportunidades para comer en el patio o en el jardín en verano. Esta sencilla receta encantará a todos tus amigos, así que no te sorprendas si luego no quieren irse.

Usain Bolt

Raciones: **4 porciones**
Tiempo de preparación: **30 minutos**
Tiempo de cocción: **30 - 45 minutos**

Ingredientes

- 1 lima (ralladura y jugo)
- 4 cucharadas de pasta de chipotle
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de miel
- 4 muslos de pollo sin piel ni hueso
- Col blanca pequeña (quitar el corazón y cortar finamente)
- 1 zanahoria grande (pelar, cortar y rallar en trozos gruesos)
- 2 cebolletas (pelar y cortar en juliana)
- 4 cucharadas de mayonesa entera
- 125 g de mantequilla, ablandada
- 1 pimiento picante rojo (cortar por la mitad, retirar las semillas y cortarlo finamente)
- 4 mazorcas pequeñas de maíz dulce (colocarlas por mitades en posición vertical sobre una tabla, cortarlas cuidadosamente en 4 “costillitas” a lo largo del corazón con un cuchillo afilado)
- 4 patatas medianas (cortar por la mitad y luego hacer cortes en diagonal, teniendo cuidado de no pasar a través de la piel)



Muslos de pollo chipotle con “costillitas” de maíz dulce, patatas asadas a la barbacoa, pimiento picante, mantequilla de lima y ensalada de cebolletas



1 Enciende la barbacoa y deja que alcance la temperatura correcta. Pon la mitad del **zummo de lima** en un bol mediano, añade la **pasta de chipotle**, el **aceite**, la **miel** y remueve. Coloca todos los **muslos de pollo** entre dos hojas de papel a prueba de grasa, colócalos sobre una tabla y aplánalos con un rodillo o con la parte inferior de una cacerola hasta que la carne tenga un grosor uniforme (aprox. 1-2 cm). Añade los muslos de pollo al marinado, sazona y mezcla para que queden bien cubiertos. Tápalo y ponlo todo a marinar en el frigorífico hasta que esté listo para cocinar. Lávate las manos después de manipular la carne cruda.



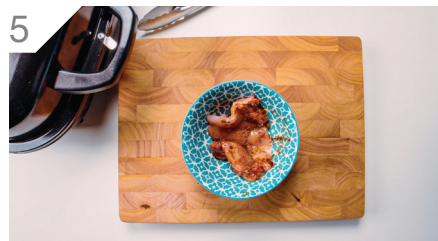
2 Prepara la ensalada de cebolletas. Coloca la **col blanca**, la **zanahoria** y la **cebollita** en un recipiente grande e incorpora la **mayonesa**. Añade el zumo de lima restante, sazona bien y mézclalo todo para dar a las verduras una ligera capa de aliño. Mantenlo frío hasta que esté listo para servir.



3 Prepara el pimiento picante y la mantequilla de lima. Pon la **mantequilla** en un bol mediano y añade la mitad del **pimiento picante** (pon menos si no te gusta demasiado el picante) y la **piel de la lima**. Sazona bien y mézclalo todo. Extiende un poco de mantequilla sobre cada “**costillita**” de **maíz dulce**. Pon el resto en un bol o tazón pequeños.



4 Impregna las **patatas** con un poco de **aceite** y sazónalas; envuélvelas a continuación en una doble capa de papel de aluminio. Tan pronto como el carbón de la barbacoa esté al rojo vivo, pon las patatas directamente encima. Si utilizas una barbacoa a gas, ponlas directamente sobre la plancha. Cuécelas durante 15 minutos, gíralas con las pinzas y sigue durante 15 minutos más. Retira una, desenvuélvela y comprueba si está bien hecha. Mantenlas envueltas hasta que estén listas para servir.



5 Cuando la barbacoa esté lo suficientemente caliente, cocina el **pollo**. Retira el pollo del marinado (desecha cualquier exceso) y pon los muslos planos en la parrilla de la barbacoa. Ásalos rápidamente por ambos lados durante 1 minuto cada lado y luego continúa cocinándolos de 12 a 15 minutos, girándolos de tanto en tanto, hasta que el pollo quede a tu gusto y no haya rastros de color rosa. Retíralo todo del fuego, pásalo a un plato limpio, cúbrelo con papel de aluminio y déjalo reposar hasta que estén listos para comer.



6 Añade las **costillas de maíz dulce** a la parrilla y ásalas de 10 a 12 minutos, girándolas de tanto en tanto hasta que estén tiernas y chamuscadas. Cuando tengas ya todo listo, desenvuelve las patatas horneadas y sírvelas junto con el pollo, las costillitas de maíz dulce y la ensalada de col. Espolvorea encima el resto del pimiento picante. Sirve por separado el pimiento rojo y la mantequilla de lima para que se derritan sobre las patatas y el maíz dulce. ¡Disfruta del sol y de una buena compañía!

Consejos ganadores del chef Usain

Todo se puede preparar por adelantado el día antes de la barbacoa: puedes marinar el pollo en el frigorífico durante la noche para darle más sabor y conservar la ensalada en el frigorífico hasta que esté lista para servir.

Como alternativa, puedes cocinar las patatas en el horno. Precalienta el horno a 220 °C / 200 °C, con el regulador de gas/aire al 7. Pon las patatas en una bandeja de horno, córtalas por el lado de abajo (no es necesario envolverlas en papel de aluminio) y déjalas en el estante central del horno durante 30-40 minutos hasta que queden tiernas. Si el clima no es agradable, cocina el pollo y el maíz dulce en una sartén o plancha en el fogón de cocina y trae los sabores de la barbacoa dentro de casa.

Asa a la barbacoa de forma segura y disfruta del aire libre.

Asegúrate de que el pollo quede bien cocinado hasta que no haya rastro de color rosado. Un termómetro de carne es muy útil para eso; asegúrate de que la parte más gruesa del pollo alcance los 76 °C durante 30 segundos.

No utilices el marinado restante del pollo crudo como salsa.

Guarda todos los alimentos perecederos en el frigorífico y no los dejes fuera durante más de 2 horas; consérvalos lo más frescos posible.