

Cómo Guisar Aves de Corral



Guisar: Este método de dorar primero y luego cocinar en líquido es particularmente bueno para aves enteras o troceadas.

Cómo: Precalienta el recipiente (normalmente la skillet o el roaster) a fuego medio de 2 a 3 minutos, hasta que al salpicarlo con agua, ésta forme perlititas que bailan sobre su superficie. Cocina el ave por cada lado hasta que se dore. Nota: Para más sabor, vierte sobre el ave $\frac{1}{4}$ taza de vino o caldo. Tapa y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina de acuerdo al siguiente cuadro.

Guisar Aves de Corral

Minutos por $\frac{1}{2}$ kg

Pollo	entero, mitad, cuartos	20
	porciones	20
	Pechuga sin huesos	15
Pavo	Pechugas enteras	20
	Filetes sin hueso	15
Codorniz	Enteras, mitades	25
Pato	entero, mitad, cuartos	30

Valoración:

