Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Embutido casero de pollo

Una nueva idea para ofrecer a los niños alternativas saludables. Se trata de una terrina o pastel de carne, hecho con ingredientes sanos, que puede sustituir al embutido. Los embutidos y carnes procesadas contienen abundantes grasas no saludables y otros muchos ingredientes que, tomados en exceso, pueden ser nocivos para la salud.

Este pastel de carne contiene, fundamentalmente, carnes sin grasa y huevos: proteínas animales. Puede utilizarse en bocadillos, en lugar de embutido, o para preparar una cena en pocos minutos acompañado de verduras o ensalada.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 500 g de pechuga de pollo en filetes finos.

- 100 g. de carne picada de cerdo o ternera.

- 50-60 g. de jamón serrano sin grasa.

- 2 huevos.

- Un puñado de pistachos pelados troceados (yo he añadido pipas de calabaza).

- 2 cucharadas de pan rallado.

- Una rebanada de miga de pan remojada en leche.

- Sal, pimienta negra molida, comino y nuez moscada.

- 2 cucharadas de brandy.

¿Cómo lo preparo?

Picamos la carne de pollo. Es mejor adquirirla en filetes finos y hacerla trocitos pequeños con un cuchillo o tijeras, para que se noten los trocitos. La carne de cerdo o ternera es mejor picada. Picamos, también el jamón.

Ponemos la carne en un bol y le añadimos el resto de ingredientes salvo el pan rallado. Mezclamos bien con la cuchara. Una vez todo mezclado le vamos añadiendo pan rallado, hasta que veamos que la consistencia es buena.

Dejamos reposar la mezcla, tapada, en la nevera al menos una hora.

Precalentamos el horno a 250º , calor arriba y abajo.

Tomamos un molde, preferentemente alargado, de cristal o silicona. Lo impregnamos de aceite. Volcamos toda la masa en el molde y aplastamos muy bien con las manos para quede bien prensado.

Tapamos con papel de aluminio (ha de quedar bien cerrado) y metemos al horno, al baño María (el molde dentro de un recipiente con agua que llegue hasta la mitad de su altura). Durante unos 20-25 minutos lo cocinamos a 250º. Pasado ese tiempo, sacamos el molde del recipiente con agua, con cuidado de no quemarnos. Metemos de nuevo el molde, ya no al baño María y sin el papel de aluminio con calor arriba y abajo, a 180º. Si vemos en la superficie jugos, podemos retirarlos con un papel absorbente. Pinchamos con un palito y, si sale muy húmedo dejamos con calor arriba y abajo . Enseguida que el palito salga casi seco se deja solo el grill para que vaya tomando color dorado, y no se siga cocinando por dentro. No conviene dejarlo muy hecho para que no quede seco.

Si deseamos que quede dorado por todas partes, una vez dorado por arriba, se deja templar un poco y se desmolda. Se mete boca abajo solo con grill hasta que adquiera un bonito color por todos lados, dejamos templar y una vez frío lo metemos en la nevera envuelto en papel film.

Una vez frío ya lo podemos cortar como más nos guste.

**** Niños a partir de 8-10 meses.* Cuidado con los trocitos de frutos secos.**

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación