BAR RESTAURANTE EL PARAÍSO · FICHA DE COCINA

PICAPOLLO

Para 2 personas · siempre igual, siempre así

POLLO	PLÁTANO
7 piezas	1
PATATA	**TIEMPO**
1 puño (200–300 g)	≈ 20 min

NUNCA

La freidora del pollo siempre a 120 °C. Nunca a 130, ni 150, ni 180: el pollo no queda crujiente por fuera ni jugoso por dentro.
Nunca echar el pollo sin sacudir la harina: el aceite se ensucia y dura menos.

PASO A PASO

EL POLLO

1. Sacar **7 piezas de pollo** de la bandeja de la **nevera de abajo, primer cajón**.
2. Pasarlas por el **bote de harina**.
3. Ponerlas en la **cesta de la freidora del pollo** y **sacudir** para quitar la harina que sobra.
4. Freír a **120 °C** durante **15 min**.

MIENTRAS SE FRÍE EL POLLO

5. En la **otra freidora**, también a **120 °C**: cortar **1 plátano** en rodajas y freír **5 min**. Sacar, **chafar** y dejar fuera.
6. Montar el plato con la **ensalada, el aguacate y el tomate**.

CUANDO EL POLLO TERMINA

7. Sacar el pollo, **escurrir** y ponerlo en un plato. **Microondas 4 min** en **Super Grill**.
8. Freír la **patata** (un puño, 200–300 g) **3 min** · temperatura: confirmar.

MONTAR EL PLATO

9. Colocar el **pollo alrededor**, en los bordes del plato de la ensalada.
10. La **patata**, al salir, **en el centro**.
11. Volver a meter los **tostones** en la freidora **1–1,5 min**, hasta que queden crujientes, y ponerlos **en los laterales**.

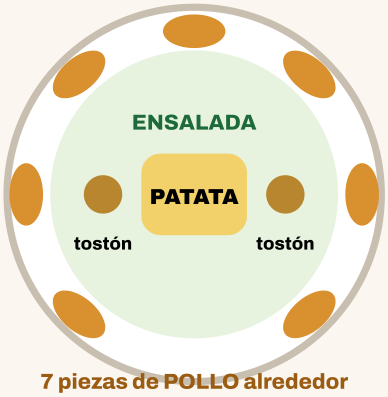
TERMINAR

12. **Salsa picada de perejil** sobre la ensalada.
13. **Vinagre balsámico** en la ensalada, para decorar.
14. Lo último: **guasacaca** por encima del pollo (está en su bote).

RELOJ

0 min	Pollo a la freidora (15 min). Plátano a la otra (5 min).
5 min	Plátano fuera, chafar. Montar la ensalada.
15 min	Pollo fuera → microondas 4 min. Patata a freír (3 min).
18 min	Patata al centro. Tostones a refreír (1–1,5 min).
19–20 min	Pollo alrededor, tostones a los lados, salsas. **¡A sala!**

EL PLATO



7 piezas de POLLO alrededor

TENER A MANO

- Bote de harina
- Plátano verde, patata, ensalada, aguacate y tomate
- Salsa picada de perejil
- Vinagre balsámico
- Bote de guasacaca

Revisada por: _____ · Fecha: ___ / ___ / _____