



## PECHUGAS SOUS VIDE, 1 EN ESCABECHE, 2 EN SALSA HOISIN, 3 CON LEMONGRASS.

### Ingredientes para 6 personas

Primero debes sumergir en una salmuera las pechugas con:

- 3 pechugas de pollo de corral
- 1 litro de agua
- 100gr de sal

### para la pechuga en Escabeche:

- 6 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de vinagre de manzana o sidra o vino blanco
- 6 ajetes tiernos
- 2 hojas de laurel
- 1 zanahoria
- 1/2 vaso de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- un bouquet garni ( perejil tomillo, romero...)
- 10 bayas de enebro

### para la pechuga en salsa hoisin:

- 1/4 de tarro de la marca que prefieras y nada más

### para la pechuga aromatizada al lemongrass:

- 1 bulbo rallados de lemongrass
- 2 hojas de laurel

### Procedimiento (es extremadamente fácil, de verdad).

- Sumerge las 3 pechugas en un baño de agua fría con sal, disuelve bien la sal antes de introducir las pechugas. Deja que se maceren 1 hora, ni más ni menos.



## procede a elaborar un escabeche rápido

1. En una cazuela rehoga con el AOVE ligeramente, los ingredientes pelados y cortados, deja los ajetes enteros (estético y opcional). Las verduras deben quedar al dente.
2. Introduce también las hierbas y la bayas. en ultimo lugar el vinagre o el vino.
3. Corta el fuego e introduce una pechuga unos segundo.
4. Decanta el líquido e introduce la pechuga y las verduras en una bolsa de vacío y sállala

## Procede con la pechuga hoisin

1. Simplemente, pinta con ayuda de un pincel de cocina o una cuchara, la pechuga por las caras con la salsa hoisin.
2. Introdúcela en la bosa de vacío y sállala. ¡...pffff qué receta más complicada! 😊👍😊

## Procede con la pechuga al lemongrass

1. ralla con un rallador básico el bulbo de lemongrass sobre la pechuga. Introdúcela junto con el laurel en la bosa de vacío y sállala.

## Finalmente

- Introduce las 3 bolsa selladas en el circulador de inmersión termal (*thermoplongeuse o roner*) 3 horas a 55°C.

*Et voilà, bon appétit!*