



Las aves DE LA COCINA *festiva*



Pollo

2 - 2,8 kg 4-6 raciones

Los pollos de las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGPs) son aves de gran calidad, de carne fina y muy sabrosa y están estrechamente ligadas a la tradición culinaria navideña.



Pularda

2,5 kg 5-6 raciones*

Pollo hembra de crecimiento lento, que no llega a la madurez. De carne melosa y delicada. Se recomienda brasearla al horno, tapada, para que se haga con su grasa y conserve la humedad.

*Si se rellena, dará 2 raciones más.



Capón

3,2 - 3,5 kg 6-8 raciones*

El plato de Navidad por excelencia en Cataluña es un pollo macho castrado de crecimiento lento, que puede llegar a los 4 kg. La grasa intramuscular da un gran sabor a su carne y la vuelve melosa.

*Si se hace relleno, dará 2-3 raciones más.



Picantón

500 g 1-2 raciones

También conocido con el nombre de *Coquelet*. Es un pollo joven y de tamaño pequeño, de carne muy tierna y magra. Conviene condimentarlo bien para dar sabor y cocerlo poco tiempo.



Pato

2 - 2,5 kg 6 raciones

De carne roja y magra. Tiene una capa de grasa bajo la piel, que conviene pinchar para que se libere al cocerla. La clásica receta de pato a la naranja se hace con el ave entera. Podemos optar también por el *confit*, el *magret* o el *foie-gras*.



Codorniz

150 g 2 u. = 1 ración

El ave más apreciada en la cocina tradicional de Lleida. En las ocasiones especiales se recomienda asarlas al horno, abiertas y con la piel hacia arriba. Hay que condimentarlas con hierbas y especias y cocerlas poco tiempo.



Pavo ♀

4 kg 8-10 raciones*

Ave de gran tamaño con muy bajo contenido en grasa y sabor suave. Asada entera convierte cualquier comida en una gran ocasión. Hay que untar la piel con grasa y rellenarla con frutas y otros ingredientes que le den humedad.

*Si se hace relleno, dará 4 raciones más.



Pintada

1,2 - 1,4 kg 4 raciones

También llamada Gallina de Guinea, es una ave muy refinada con una larga tradición en la cocina europea. De carne oscura, firme y magra, conviene untarla como el pavo. Se sirve troceada con un salteado de invierno hecho con frutas.



Faisán

0,9 - 1,2 kg 3 raciones

Ave exquisita, reservada a las grandes ocasiones. Los faisanes de corral tienen la carne más clara que los de caza. Se asa al horno bien sazonada, mejor en recipiente cerrado, con verduras, frutos y un chorro de licor. Se sirve fileteada y sólo se aprovechan pechugas y muslos.

EL PAVO
ES EL AVE MÁS GRANDE
QUE SE ASA ENTERA
pesa 4 kg
normalmente

EL AVE DE CORRAL
MÁS PEQUEÑA ES
LA CODORNIZ
pesa unos 150 gramos

*Pisos de la canal

LA CARNE DE AVE, UN ALIMENTO SALUDABLE



es una fuente de
PROTEÍNA
de alta calidad



tiene muy pocas
CALORÍAS



es de muy fácil
DIGESTIÓN

