



Gastronomía

Pollo al estilo rústico

PILAR WALSLORCA

La receta de esta semana nos la brinda un cocinero muy joven, de origen cartagenero. Francisco Javier Cañavate Carrión, lleva cuatro años en esta profesión y ya ha demostrado en diferentes restaurantes de la Región su buen hacer con las sartenes y los cazos. El plato que nos recomienda es *Pollo al estilo rústico*, una receta muy sencilla de elaborar con unos resultados muy apetitosos. «La puede hacer cualquiera, ya que no necesita ser un gran cocinero para elaborar este plato. Su preparación lleva además muy poco tiempo, ya que se realiza al horno. La limpieza y el troceado del pollo se realiza en pocos minutos y la incorporación de los ingredientes se hace de forma rápida», señala.

Los ingredientes para su realización son: un pollo, sal,

pimienta, vino blanco, ajo, pimentón picante, oregano, estragón, tomillo y laurel. Su preparación se inicia, según nos cuenta, con la limpieza del pollo y su troceo. «A continuación le echamos sal y pimienta y lo colocamos en una bandeja de horno. Hacemos una mezcla con el ajo majado, pimentón picante, vino blanco y sal y lo extendemos por encima del pollo. También incorporamos el oregano, estragón, tomillo y laurel y un buen chorreón de vino blanco», explica Javier Cañavate Carrión.

Todo ello se introducirá en el horno a 250 grados durante unos 45 minutos. «Es una receta muy sencilla de realizar con unos resultados magníficos», agrega este joven cocinero quien aconseja para acompañar a este plato un buen vino blanco.

Al pollo se le puede acompañar con unas patatas a lo pobre y unos pimientos asados, también al horno.



El cocinero Francisco Javier Cañavate Carrión durante la preparación de la receta. / PEDRO TERUEL

En los mejores Reserva tu mesa

Mesón Asador "El Jumeo"  
CAZA MAYOR Y MENOR  
COCHINILLO Y PIERNAS DE CABRITO  
ASADOS AL HORNO  
CARNES A LA PIEDRA  
Montysol de España  
Telf.: 968 48 46 13 - ALEDO (Murcia)

LA COCINA DE ISMAEL  
Mariquita II  
RESTAURANTE  
Cánovas del Castillo, 20 - 30850 Totana • Telfs.: 968 422554 / 968 420007

BAR RESTAURANTE  
EL PUERTO  
ESPECIALIDAD EN PESCADOS,  
FRITOS, HORNO, SAL, PLANCHAS Y MARISCOS  
ISAAC PERAL, 3 - AGUILAS  
Telf.: 968 44 70 65

EL HORNERO  
Restaurante Argentino  
Buena Carne, Buen Vino,  
Buena Música y una  
atención esmerada  
Plaza San Vicente, 4 • 30800 LORCA  
Teléfono 968 47 12 87

Jardines de Lorca  
\*\*\*\* Hotel  
RESTAURANTE  
En el Restaurante del  
"HOTEL JARDINES DE LORCA"  
podrás disfrutar de una  
extensa variedad de platos  
tanto en Cocina Mediterránea  
como internacional.  
MENU DEL DÍA:  
1.700 PTAS.  
Alameda Rafael Méndez, s/n.  
Teléfono 968 47 05 99  
Fax. 968 47 07 19  
30800 LORCA (Murcia)

Image of a telephone handset.

RESTAURANTE CHINO  
CASA LIN  
林家酒楼  
Menú del día P.V.P. 775 PTS.  
(De Lunes a Viernes mediodía)  
COMIDAS PARA LLEVAR  
Avda. Juan Carlos I, 71.  
30800 LORCA (Murcia)  
RESERVA DE MESA  
968 47 23 90  
968 46 73 77

RESTAURANTE  
EL FARO  
AGUILAS  
ESPECIALIDAD EN:  
PESCADOS Y  
MARISCOS  
BUEY A LA PIEDRA  
TERRAZA AL AIRE LIBRE  
JUNTO AL CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL  
968 41 28 83 - AGUILAS

RESTAURANTE  
LA PRADERA  
ESPECIALIDAD EN PAELLA DE MARISCO  
CORDERO A LA BRASA  
ARROZ Y PAVO  
GUISOS DE LA ABUELA  
PUENTE BOTERO (DIP. CAMPILLO)  
TEL.: 968 46 82 58 - LORCA

Restaurante  
Capriccio  
Alameda de la Constitución, s/n. • Edif. Europa  
Teléfono 968 46 48 84 • 30800 LORCA

PARA ANUNCIOS EN ESTA SECCIÓN 659 07 63 53