

RECETAS  ELITE

50 RECETAS CON POLLO FÁCILES Y BRUTALES

Las recetas con pollo más
brutales y fáciles que siempre
salen bien

por José María



Bienvenido a Recetas Elite

Bienvenido a este recetario exclusivo de RecetasElite, una recopilación cuidada con cariño donde encontrarás 50 recetas con pollo fáciles, sabrosas y perfectas para el día a día.

El pollo es uno de los ingredientes más versátiles y económicos de nuestra cocina. Con él podemos preparar platos tradicionales de la abuela, recetas rápidas para el trabajo, comidas familiares de domingo o incluso platos internacionales llenos de sabor. Por eso, en este ebook he reunido mis mejores recetas para que nunca te falten ideas en la cocina.

Aquí no vas a encontrar recetas complicadas ni ingredientes imposibles. Este recetario está pensado para personas reales, cocinas reales y resultados que siempre funcionan. Cada receta está explicada de forma clara, directa y práctica, para que puedas cocinar sin estrés y disfrutar del proceso.

Este libro digital nace de la pasión por la cocina casera, la que huele a hogar y reúne a la familia alrededor de la mesa. Son recetas probadas, mejoradas y pensadas para que te salgan bien a la primera, incluso si no eres un experto cocinero.

Mi objetivo con este recetario es sencillo:
ayudarte a comer mejor, gastar menos y disfrutar más de tu cocina.

Gracias por confiar en RecetasElite y formar parte de esta comunidad que disfruta de la buena comida casera.

Ahora sí... ponte el delantal, elige receta y vamos a cocinar

Índice

01. Pollo al horno con patatas panaderas
02. Pollo en salsa de almendras (estilo de la abuela)
03. Pollo a la parmesana (Parmigiana rápida)
04. Pollo cajún (jugoso y especiado)
05. Pollo al chilindrón
06. Pollo al curry cremoso
07. Pollo con miel y mostaza
08. Alitas de pollo al horno crujientes
09. Pollo katsu (japonés)
10. Pollo con tomate (de la abuela)
11. Pollo al ajillo (rápido)
12. Pollo a la cerveza
13. Pollo griego con limón y orégano
14. Pollo teriyaki
15. Pollo gong bao (kung pao)
16. Salteado de pollo con verduras
17. Pollo a la brasa (en casa)
18. Hamburguesa de pollo casera
19. Tacos de pollo (estilo rápido)
20. Fajitas de pollo
21. Ensalada César con pollo
22. Pollo al limón (estilo chino)
23. Pollo con mantequilla de ajo
24. Pollo tikka masala (versión casera)
25. Pollo guisado tradicional
26. Arroz con pollo (sencillo)
27. Arroz tres delicias con pollo
28. Pollo a la plancha jugoso
29. Brochetas de pollo y verduras
30. Pollo empanado crujiente
31. Pollo en salsa barbacoa (casera)
32. Pollo asado entero (estilo domingo)
33. Pollo en salsa verde
34. Pollo con garbanzos
35. Pollo con champiñones (cremoso)

36. Pollo con arroz al horno (rápido)
37. Pollo al sillao (peruano)
38. Pollo con limón y hierbas (airfryer)
39. Pollo picante estilo buffalo
40. Pollo con salsa kebab blanca
41. Pollo con pimientos (estilo chino)
42. Pollo al pesto (pasta rápida)
43. Pollo con verduras al horno
44. Pollo con salsa de pimientos del piquillo
45. Pollo con arroz y verduras (meal prep)
46. Pollo en pepitoria
47. Pollo al romero con patatas
48. Pollo relleno (fácil)
49. Pollo con salsa de ostras (asiático)
50. Pollo en salsa de vino blanco

01. Pollo al horno con patatas panaderas

El clásico que siempre sale bien: piel crujiente, carne jugosa y patatas que se empapan de gloria.



Ingredientes

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| • 1 pollo troceado (o 8 muslos) | • AOVE |
| • 700 g patata | • Sal |
| • 1 cebolla | • Pimienta |
| • 3 dientes de ajo | • Pimentón |
| • 120 ml vino blanco | • Romero (opcional) |

Paso a paso

1. Precalienta a 200°C y sala el pollo.
2. Coloca patata y cebolla en rodajas en bandeja con AOVE.
3. Pon el pollo encima, añade ajo y pimentón.
4. Riega con vino y un chorrito de agua.
5. Hornea 45-60 min, volteando a mitad.
6. Reposo 5 min y a la mesa.

Truco Elite: si quieres piel ultra crujiente, termina 5 min con grill.

02. Pollo en salsa de almendras (estilo de la abuela)

Salsa cremosa y fina, perfecta para mojar pan como un campeón.



Ingredientes

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| • 600 g pollo (muslo/contramuslo) | • 150 ml vino blanco |
| • 80 g almendra tostada | • Caldo o agua |
| • 1 cebolla | • Azafrán (opcional) |
| • 2 dientes de ajo | • AOVE |
| • 1 rebanada pan | • Sal |

Paso a paso

1. Dora el pollo y reserva.
2. Pocha cebolla, ajo y tuesta el pan.
3. Tritura con almendra + vino + un poco de caldo.
4. Vuelve el pollo a la cazuela, añade salsa.
5. Cuece 25-30 min suave.
6. Ajusta sal y sirve.

Truco Elite: la rebanada de pan da textura de bar; no te la saltes.

03. Pollo a la parmesana (Parmigiana rápida)

Crujiente, queso fundido y tomate... esto es amor en bandeja.



Ingredientes

- | | |
|----------------------|---------------|
| • 2 pechugas grandes | • Huevo |
| • Salsa de tomate | • Pan rallado |
| • Mozzarella | • Orégano |
| • Parmesano | • Sal |
| • Harina | • AOVE |

Paso a paso

1. Aplasta pechugas y salpimenta.
2. Empana: harina → huevo → pan.
3. Dora 2 min por lado.
4. Pasa a bandeja, cubre con tomate y quesos.
5. Hornea 12-15 min a 200°C.
6. Gratina 2-3 min si quieres.

☐ Truco Elite: mezcla pan rallado con parmesano para un rebozado top.

04. Pollo cajún (jugoso y especiado)

Picantito, ahumado y con carácter. Un fijo de RecetasElite.



Ingredientes

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| • 4 pechugas o muslos | • Cayena |
| • Pimentón | • Sal |
| • Ajo en polvo | • Pimienta |
| • Cebolla en polvo | • AOVE |
| • Orégano | • Limón (opcional) |
| • Tomillo | |

Paso a paso

1. Mezcla especias con AOVE (y limón).
2. Unta el pollo y marina 30 min (opcional).
3. Cocina a plancha 6-7 min por lado o airfryer 190°C 15 min.
4. Deja reposar 3 min.
5. Corta y sirve.
6. Acompaña con arroz o ensalada.

☐ Truco Elite: muslo deshuesado = jugosidad garantizada.

05. Pollo al chilindrón

Sabor de toda la vida: pimiento, tomate y el toque del jamón (si te apetece).



Ingredientes

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| • 700 g pollo troceado | • 100 ml vino blanco |
| • 1 cebolla | • AOVE |
| • 1 pimiento rojo | • Sal |
| • 1 pimiento verde | • Pimienta |
| • 2 tomates o triturado | • Laurel |

Paso a paso

1. Dora el pollo y reserva.
2. Sofríe cebolla y pimientos.
3. Añade tomate y reduce.
4. Vuelve el pollo, vino y laurel.
5. Cuece 35-40 min suave.
6. Rectifica y sirve.

☐ Truco Elite: deja reposar 10 min; la salsa se asienta y mejora.

06. Pollo al curry cremoso

Cena rápida con pinta de restaurante, sin complicarte.



Ingredientes

- | | |
|------------------------|---------------------|
| • 500 g pollo en dados | • AOVE |
| • 1 cebolla | • Sal |
| • Curry | • Pimienta |
| • 200 ml nata o yogur | • Arroz para servir |
| • Caldo | |

Paso a paso

1. Dora el pollo y reserva.
2. Pocha cebolla y añade curry 30 s.
3. Vuelve el pollo, añade nata y un chorrito de caldo.
4. Cuece 10-12 min.
5. Ajusta sal.
6. Sirve con arroz.

☐ Truco Elite: un toque de limón al final lo levanta muchísimo.

07. Pollo con miel y mostaza

Dulce-salado adictivo. De esos que pides repetir.



Ingredientes

- | | |
|------------------------|------------|
| • 700 g pollo (muslos) | • Ajo |
| • 2 cdas mostaza | • AOVE |
| • 2 cdas miel | • Sal |
| • 1 cda salsa soja | • Pimienta |

Paso a paso

1. Mezcla miel+mostaza+soja+ajo.
2. Unta el pollo.
3. Hornea 200°C 35-45 min (o sartén + tapa).
4. Barniza a mitad.
5. Gratina 3 min al final.
6. Reposo y listo.

☐ Truco Elite: añade un pelín de vinagre para equilibrar el dulce.

08. Alitas de pollo al horno crujientes

Alitas que crujen de verdad, sin freír.



Ingredientes

- | | |
|-----------------|------------|
| • 1 kg alitas | • Sal |
| • 1 cda maicena | • Pimienta |
| • Pimentón | • AOVE |
| • Ajo en polvo | |

Paso a paso

1. Seca bien las alitas.
2. Mezcla especias + maicena y reboza.
3. Hornea 220°C 35-40 min.
4. Dales la vuelta a mitad.
5. Opcional: salsa BBQ al final.
6. Sirve caliente.

☐ Truco Elite: la maicena es el 'hack' del crujiente.

09. Pollo katsu (japonés)

Rebozado panko, corte jugoso y salsa por encima. Fiesta.



Ingredientes

- | | |
|--------------|------------------------------------------|
| • 2 pechugas | • Sal |
| • Harina | • Pimienta |
| • Huevo | • Aceite |
| • Panko | • Salsa tonkatsu (o ketchup+soja+azúcar) |

Paso a paso

1. Aplasta y salpimenta.
2. Empana: harina→huevo→panko.
3. Fríe 3-4 min por lado.
4. Escurre y corta en tiras.
5. Salsea por encima.
6. Sirve con arroz.

☐ Truco Elite: fríe a temperatura media-alta para que no chupe aceite.

10. Pollo con tomate (de la abuela)

Salsa de tomate casera y pollo tierno. Plato 'salva semanas'.



Ingredientes

- | | |
|-----------------------------|------------|
| • 700 g pollo | • AOVE |
| • 1 cebolla | • Sal |
| • Tomate triturado | • Pimienta |
| • 1 cdita azúcar (opcional) | • Orégano |

Paso a paso

1. Dora el pollo y reserva.
2. Pocha cebolla.
3. Añade tomate y reduce 10-15 min.
4. Vuelve el pollo y cuece 25-30 min.
5. Ajusta sal, orégano.
6. Sirve.

☐ Truco Elite: un chorrito de vino antes del tomate da profundidad.

11. Pollo al ajillo (rápido)

Ajo, perejil y un toque de vino: simple y brutal.



Ingredientes

- | | |
|------------------------|------------|
| • 700 g pollo troceado | • AOVE |
| • 6 dientes ajo | • Sal |
| • 150 ml vino blanco | • Pimienta |
| • Perejil | |

Paso a paso

1. Dora el pollo.
2. Añade ajos laminados.
3. Vierte vino y reduce.
4. Tapa y cuece 15-20 min.
5. Espolvorea perejil.
6. Listo.

☐ Truco Elite: ajo laminado fino para que no amargue.

12. Pollo a la cerveza

Salsa melosa y doradito. Ideal para mojar pan.



Ingredientes

- | | |
|--------------------|------------|
| • 700 g pollo | • AOVE |
| • 1 cebolla | • Sal |
| • 1 lata cerveza | • Pimienta |
| • Caldo (opcional) | • Laurel |

Paso a paso

1. Dora el pollo.
2. Pocha cebolla.
3. Añade cerveza y laurel.
4. Vuelve el pollo y cuece 35 min.
5. Reduce si hace falta.
6. Sirve.

☐ Truco Elite: cerveza tostada = sabor más intenso.

13. Pollo griego con limón y orégano

Fresco, aromático y muy 'mediterráneo'.



Ingredientes

- | | |
|----------------|---------------------|
| • 700 g pollo | • AOVE |
| • Zumo 1 limón | • Sal |
| • Ajo | • Pimienta |
| • Orégano | • Patata (opcional) |

Paso a paso

1. Mezcla limón+ajo+orégano+AOVE.
2. Marina 30-60 min.
3. Hornea 200°C 40-50 min.
4. Riega con jugos a mitad.
5. Reposo 5 min.
6. Sirve.

☐ Truco Elite: añade un pelín de miel para redondear el limón.

14. POLLO TERIYAKI

Brillo, salsa y ese punto dulce japonés.



Ingredientes

- | | |
|------------------------|------------|
| • 500 g pollo en tiras | • Jengibre |
| • 2 cdas soja | • Ajo |
| • 1 cda miel o azúcar | • Sésamo |
| • 1 cda vinagre arroz | |

Paso a paso

1. Saltea el pollo.
2. Añade ajo+jengibre.
3. Vierte soja+miel+vinagre.
4. Reduce hasta glasear.
5. Espolvorea sésamo.
6. Sirve con arroz.

☐ Truco Elite: no lo ahogues; la salsa debe napar, no nadar.

15. Pollo gong bao (kung pao)

Picante, cacahuete y saborazo. Nivel 'wow'.



Ingredientes

- | | |
|---------------|-------------|
| • 500 g pollo | • Guindilla |
| • Cacahuetes | • Ajo |
| • Salsa soja | • Jengibre |
| • Vinagre | • Maicena |
| • Azúcar | |

Paso a paso

1. Marina pollo con soja+maicena.
2. Saltea fuerte y reserva.
3. Saltea ajo+jengibre+guindilla.
4. Vuelve el pollo, añade salsa (soja+vinagre+azúcar).
5. Añade cacahuete.
6. Sirve.

☐ Truco Elite: fuego alto para salteado de verdad.

16. Salteado de pollo con verduras

Sano, rápido y con pinta de wok de barrio bueno.



Ingredientes

- | | |
|---------------|------------|
| • 500 g pollo | • AOVE |
| • Pimiento | • Ajo |
| • Calabacín | • Sal |
| • Zanahoria | • Pimienta |
| • Salsa soja | |

Paso a paso

1. Corta todo fino.
2. Saltea pollo y reserva.
3. Saltea verduras 4-5 min.
4. Vuelve pollo, añade soja.
5. Saltea 1 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: verduras al dente = textura top.

17. Pollo a la brasa (en casa)

Sabor 'pollería' sin salir de tu cocina.



Ingredientes

- | | |
|------------|------------|
| • 1 pollo | • Limón |
| • Pimentón | • AOVE |
| • Ajo | • Sal |
| • Comino | • Pimienta |
| • Orégano | |

Paso a paso

1. Mezcla adobo y unta el pollo.
2. Reposo 1 h (mejor).
3. Hornea 200°C 60-70 min.
4. Barniza con jugos.
5. Reposo 10 min.
6. Corta y sirve.

☐ Truco Elite: pon un vasito de agua en el horno para humedad.

18. Hamburguesa de pollo casera

Jugosa, fácil y perfecta para meal prep.



Ingredientes

- | | |
|----------------------|------------|
| • 500 g pollo picado | • Perejil |
| • 1 huevo | • Sal |
| • Pan rallado | • Pimienta |
| • Ajo | • AOVE |

Paso a paso

1. Mezcla todo.
2. Forma hamburguesas.
3. Reposas 10 min.
4. Dora 4-5 min por lado.
5. Sirve en pan con toppings.
6. Listo.

☐ Truco Elite: un toque de queso rallado dentro la hace más jugosa.

19. Tacos de pollo (estilorápido)

Cena de 15 minutos con saborazo.



Ingredientes

- | | |
|------------------------------|---------|
| • 400 g pollo | • Limón |
| • Especias (comino+pimentón) | • AOVE |
| • Tortillas | • Sal |
| • Cebolla | |

Paso a paso

1. Saltea pollo con especias.
2. Calienta tortillas.
3. Monta con cebolla y limón.
4. Añade salsa al gusto.
5. Listo.
6. A disfrutar.

☐ Truco Elite: usa pollo cajún para un giro brutal.

20. Fajitas de pollo

El clásico de sartén: colores, olorazo y cero complicación.



Ingredientes

- | | |
|------------------|-------------------|
| • 500 g pollo | • Especias fajita |
| • Pimiento rojo | • Tortillas |
| • Pimiento verde | • AOVE |
| • Cebolla | • Sal |

Paso a paso

1. Corta tiras.
2. Saltea pollo.
3. Añade verduras y especias.
4. Cocina 6-8 min.
5. Sirve con tortillas.
6. Listo.

☐ Truco Elite: un chorrito de lima al final.

21. Ensalada César con pollo

La ensalada que sí llena y sí apetece.



Ingredientes

- | | |
|----------------------|---------------|
| • Lechuga romana | • Salsa César |
| • Pollo a la plancha | • Sal |
| • Croutons | • Pimienta |
| • Parmesano | |

Paso a paso

1. Haz pollo a la plancha.
2. Lava y seca lechuga.
3. Mezcla con salsa.
4. Añade pollo en tiras.
5. Termina con croutons y parmesano.
6. Listo.

☐ Truco Elite: lechuga bien seca = salsa se agarra mejor.

22. Pollo al limón (estilo chino)

Crujiente y salsa cítrica: irresistible.



Ingredientes

- | | |
|------------------|----------|
| • 400 g pollo | • Azúcar |
| • Harina/maicena | • Soja |
| • Huevo | • Agua |
| • Limón | • Aceite |

Paso a paso

1. Reboza y fríe el pollo.
2. Haz salsa: limón+azúcar+soja+agua.
3. Reduce hasta espesar.
4. Baña el pollo.
5. Sirve al momento.
6. Listo.

☐ Truco Elite: salsa aparte si quieres mantener crujiente más tiempo.

23. Pollo con mantequilla de ajo

Saborazo 'premium' con 4 cosas.



Ingredientes

- | | |
|--------------------|------------|
| • 600 g pollo | • Limón |
| • 60 g mantequilla | • Sal |
| • Ajo | • Pimienta |
| • Perejil | |

Paso a paso

1. Dora el pollo.
2. Añade mantequilla y ajo.
3. Baña y cocina 6-8 min.
4. Añade limón y perejil.
5. Reposo 2 min.
6. Sirve.

☐ Truco Elite: mantequilla + limón = combo ganador.

24. Pollo tikka masala (versión casera)

Especiado suave y cremoso, sin complicaciones.



Ingredientes

- | | |
|------------------------|------------|
| • 500 g pollo | • Nata |
| • Yogur | • Ajo |
| • Garam masala o curry | • Jengibre |
| • Tomate triturado | • Sal |

Paso a paso

1. Marina pollo en yogur + especias 30 min.
2. Dora el pollo.
3. Añade tomate y cuece 10 min.
4. Añade nata, cocina 5 min.
5. Ajusta sal.
6. Sirve con arroz.

☐ Truco Elite: un toque de pimentón ahumado queda brutal.

25. Pollo guisado tradicional

Guiso de cuchara que huele a casa.



Ingredientes

- | | |
|---------------|---------------|
| • 700 g pollo | • Vino blanco |
| • Cebolla | • AOVE |
| • Zanahoria | • Sal |
| • Patata | • Pimienta |
| • Laurel | |

Paso a paso

1. Dora el pollo.
2. Sofríe verduras.
3. Añade vino y reduce.
4. Cubre con agua/caldo y laurel.
5. Cuece 40 min.
6. Sirve.

☐ Truco Elite: patata 'chascada' para espesar.

26. Arroz con pollo (sencillo)

Arroz sabroso y pollo tierno, sin líos.



Ingredientes

- | | |
|---------------|--------------------|
| • 300 g arroz | • Caldo |
| • 500 g pollo | • AOVE |
| • Pimiento | • Sal |
| • Tomate | • Azafrán/pimentón |

Paso a paso

1. Sofríe pollo y verduras.
2. Añade arroz y tuesta 1 min.
3. Añade caldo caliente.
4. Cocina 18 min.
5. Reposo 5 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: caldo caliente siempre; así no se corta la cocción.

27. Arroz tres delicias con pollo

Versión casera: mejor que el del take away.



Ingredientes

- | | |
|------------------|---------------------|
| • Arroz cocido | • Tortilla francesa |
| • Pollo en dados | • Soja |
| • Guisantes | • AOVE |
| • Zanahoria | |

Paso a paso

1. Saltea pollo.
2. Añade verduras.
3. Añade arroz cocido.
4. Salsa soja al gusto.
5. Mezcla con tortilla en tiras.
6. Listo.

☐ Truco Elite: arroz del día anterior = perfecto para saltear.

28. Pollo a la plancha jugoso

Sí, se puede: pechuga jugosa sin serrín.



Ingredientes

- | | |
|--------------|------------------|
| • 2 pechugas | • Pimienta |
| • AOVE | • Limón |
| • Sal | • Ajo (opcional) |

Paso a paso

1. Seca y sala 10 min antes.
2. Plancha muy caliente + AOVE.
3. Cocina 2-3 min por lado (según grosor).
4. Baja fuego 1-2 min.
5. Reposo 5 min.
6. Corta y sirve.

☐ Truco Elite: reposo obligatorio para jugos.

29. Brochetas de pollo y verduras

Ideal para horno, plancha o barbacoa.



Ingredientes

- | | |
|------------------|------------|
| • Pollo en dados | • AOVE |
| • Pimiento | • Sal |
| • Cebolla | • Pimienta |
| • Calabacín | • Especias |

Paso a paso

1. Ensarta en palos.
2. Unta con AOVE y especias.
3. Cocina a plancha 10-12 min.
4. Gira para dorar.
5. Sirve.
6. Listo.

☐ Truco Elite: marina 20 min con limón y ajo.

30. Pollo empanado crujiente

El 'filete' de pollo que vuelve locos a los peques (y a los mayores).



Ingredientes

- | | |
|-----------------------|------------|
| • Pechugas fileteadas | • Sal |
| • Harina | • Pimienta |
| • Huevo | • Aceite |
| • Pan rallado | |

Paso a paso

1. Salpimenta.
2. Empana: harina→huevo→pan.
3. Fríe dorado.
4. Escurre.
5. Sirve.
6. Listo.

☐ Truco Elite: añade ajo en polvo al pan rallado.

31. Pollo en salsa barbacoa (casera)

Dulce, ahumado, pegajoso... como tiene que ser.



Ingredientes

- | | |
|-------------------------|------------|
| • Pollo (alitas/muslos) | • Sal |
| • Salsa barbacoa | • Pimienta |
| • AOVE | |

Paso a paso

1. Sala el pollo.
2. Hornea 200°C 30 min.
3. Pinta con BBQ.
4. Hornea 10-15 min más.
5. Pinta otra vez.
6. Listo.

☐ Truco Elite: BBQ al final para que no se quemé el azúcar.

32. Pollo asado entero (estilo domingo)

De los que perfuman la casa. Piel dorada, carne jugosa.



Ingredientes

- | | |
|------------------|------------|
| • 1 pollo entero | • Pimentón |
| • AOVE | • Ajo |
| • Sal | • Limón |
| • Pimienta | • Patatas |

Paso a paso

1. Sazona el pollo por dentro y fuera.
2. Rellena con limón y ajo.
3. Bandeja con patatas.
4. Hornea 190-200°C 70-80 min.
5. Riega con jugos.
6. Reposo 10 min.

☐ Truco Elite: atar las patas ayuda a que se cocine uniforme.

33. Pollo en salsa verde

Ligera, aromática y súper 'cuchareo'.



Ingredientes

- | | |
|---------------|---------------------|
| • 700 g pollo | • Caldo |
| • Ajo | • Harina (opcional) |
| • Perejil | • AOVE |
| • Vino blanco | • Sal |

Paso a paso

1. Dora el pollo.
2. Sofríe ajo, añade harina (opcional).
3. Vino y reduce.
4. Caldo + perejil.
5. Cuece 25-30 min.
6. Sirve.

☐ Truco Elite: perejil al final para color verde vivo.

34. Pollo con garbanzos

Plato completo y muy de 'abuela de Elite'.



Ingredientes

- | | |
|---------------------|------------|
| • 700 g pollo | • Pimentón |
| • Garbanzos cocidos | • Caldo |
| • Cebolla | • AOVE |
| • Tomate | • Sal |

Paso a paso

1. Dora el pollo.
2. Sofríe cebolla y tomate.
3. Añade pimentón y caldo.
4. Cuece 25 min.
5. Añade garbanzos 10 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: comino suave le da un punto increíble.

35. Pollo con champiñones (cremoso)

Salsa cremosa, champiñón y pollo tierno: combo ganador.



Ingredientes

- | | |
|--------------------------|------------|
| • 600 g pollo | • AOVE |
| • 250 g champiñón | • Sal |
| • Cebolla | • Pimienta |
| • Nata o leche evaporada | |

Paso a paso

1. Dora pollo.
2. Pocha cebolla.
3. Saltea champiñón.
4. Añade nata y vuelve el pollo.
5. Cuece 10 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: un chorrito de vino antes de la nata.

36. Pollo con arroz al horno (rápido)

Todo al horno, cero vigilancia.



Ingredientes

- | | |
|------------------|------------|
| • Pollo troceado | • Ajo |
| • Arroz | • AOVE |
| • Caldo | • Sal |
| • Tomate | • Pimentón |

Paso a paso

1. Sofríe pollo y ajo.
2. Añade arroz y pimentón.
3. Pasa a fuente, añade caldo caliente.
4. Hornea 200°C 18-20 min.
5. Reposo 5 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: caldo justo: 3 partes caldo por 1 de arroz (aprox.).

37. Pollo al sillao (peruano)

Soja, cebolla y ese toque jugoso.



Ingredientes

- | | |
|------------------|-----------|
| • 500 g pollo | • Vinagre |
| • Cebolla morada | • Ajo |
| • Tomate | • AOVE |
| • Salsa de soja | • Sal |

Paso a paso

1. Dora pollo.
2. Saltea cebolla a fuego fuerte.
3. Añade tomate.
4. Vierte soja+vinagre.
5. Vuelve pollo 5-7 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: fuego alto para ese 'wok hei' casero.

38. Pollo con limón y hierbas (airfryer)

Fácil, limpio y queda espectacular.



Ingredientes

- | | |
|------------|------------|
| • 4 muslos | • AOVE |
| • Limón | • Sal |
| • Ajo | • Pimienta |
| • Hierbas | |

Paso a paso

1. Unta con AOVE, limón, ajo y hierbas.
2. Airfryer 190°C 22-25 min.
3. Gira a mitad.
4. Comprueba punto.
5. Reposo 3 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: si tu airfryer es pequeña, hazlo en 2 tandas.

39. Pollo picante estilo buffalo

Alitas con salsa buffalo y a gozar.



Ingredientes

- 1 kg alitas
- Mantequilla
- Salsa picante
- Sal
- Ajo en polvo

Paso a paso

1. Hornea alitas 220°C 35-40 min.
2. Mezcla mantequilla + salsa picante.
3. Baña alitas.
4. Vuelve 5 min al horno.
5. Sirve.
6. Listo.

☐ Truco Elite: salsa aparte para controlar el picante.

40. Pollo con salsa kebab blanca

Para wraps, ensaladas o pollo a la plancha.



Ingredientes

- | | |
|----------------------|------------|
| • Pollo a la plancha | • Limón |
| • Yogur | • Sal |
| • Mayonesa | • Pimienta |
| • Ajo | |

Paso a paso

1. Haz el pollo a la plancha.
2. Mezcla yogur+mayonesa+ajo+limón.
3. Sazona.
4. Baña o sirve aparte.
5. Monta wrap.
6. Listo.

☐ Truco Elite: pepinillo picado le da toque brutal.

41. Pollo con pimientos (estilo chino)

Salsa ligera y verduras crujientes.



Ingredientes

- | | |
|---------------|-----------|
| • 500 g pollo | • Maicena |
| • Pimiento | • Ajo |
| • Cebolla | • AOVE |
| • Soja | |

Paso a paso

1. Marina pollo con soja+maicena.
2. Saltea fuerte.
3. Añade verduras.
4. Añade un chorrito de agua para salsa.
5. Cocina 2-3 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: corta todo igual para cocción uniforme.

42. Pollo al pesto (pasta rápida)

Pesto, pollo y pasta: 15 minutos.



Ingredientes

- | | |
|------------------|-------------|
| • Pasta | • Parmesano |
| • Pollo en tiras | • AOVE |
| • Pesto | • Sal |

Paso a paso

1. Cuece la pasta.
2. Saltea pollo.
3. Mezcla pasta + pesto.
4. Añade pollo.
5. Parmesano por encima.
6. Listo.

☐ Truco Elite: un poco de agua de cocción liga el pesto.

43. Pollo con verduras al horno

Bandeja única: sano, fácil y sabroso.



Ingredientes

- | | |
|------------------|------------|
| • Pollo (muslos) | • AOVE |
| • Calabacín | • Sal |
| • Pimiento | • Pimienta |
| • Cebolla | • Tomillo |

Paso a paso

1. Corta verduras.
2. Bandeja: verduras + pollo.
3. AOVE y especias.
4. Horno 200°C 40-45 min.
5. Riega jugos.
6. Listo.

☐ Truco Elite: verdura en trozos grandes para que no se deshaga.

44. Pollo con salsa de pimientos del piquillo

Salsa fina, bonita y con sabor a 'plato especial'.



Ingredientes

- | | |
|--------------------------|------------|
| • 600 g pollo | • AOVE |
| • Pimientos del piquillo | • Sal |
| • Cebolla | • Pimienta |
| • Nata o caldo | |

Paso a paso

1. Dora pollo.
2. Pocha cebolla.
3. Tritura piquillos con nata/caldo.
4. Añade salsa al pollo.
5. Cuece 10-15 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: un toque de ajo confitado lo eleva.

45. Pollo con arroz y verduras (meal prep)

Perfecto para tupper: equilibrado y rico.



Ingredientes

- | | |
|-------------|-------------------|
| • Arroz | • Soja o especias |
| • Pollo | • AOVE |
| • Brócoli | • Sal |
| • Zanahoria | |

Paso a paso

1. Cuece arroz.
2. Saltea pollo.
3. Saltea verduras.
4. Mezcla todo y ajusta.
5. Reparte en tupper.
6. Listo.

☐ Truco Elite: añade limón o salsa ligera para que no quede seco.

46. Pollo en pepitoria

Receta antigua y brutal: huevo, almendra y un puntito de vino.



Ingredientes

- | | |
|----------------|---------|
| • 700 g pollo | • Vino |
| • Almendra | • Caldo |
| • Huevo cocido | • AOVE |
| • Cebolla | • Sal |
| • Ajo | |

Paso a paso

1. Dora pollo.
2. Pocha cebolla y ajo.
3. Tritura almendra + huevo + vino.
4. Añade al guiso con caldo.
5. Cuece 30 min.
6. Listo.

☐ Truco Elite: azafrán si tienes; marca la diferencia.

47. Pollo al romero con patatas

Aromático y súper fácil.



Ingredientes

- | | |
|-----------|------------|
| • Pollo | • AOVE |
| • Patatas | • Sal |
| • Romero | • Pimienta |
| • Ajo | • Limón |

Paso a paso

1. Bandeja: patatas + pollo.
2. Añade romero, ajo y limón.
3. AOVE y salpimenta.
4. Horno 200°C 45-55 min.
5. Reposo.
6. Listo.

☐ Truco Elite: romero fresco si puedes.

48. Pollo relleno (fácil)

Para quedar como un chef de Elite sin morir en el intento.



Ingredientes

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| • Pechuga grande abierta | • Pimienta |
| • Jamón y queso | • AOVE |
| • Sal | • Cuerda o palillos |

Paso a paso

1. Rellena y enrolla.
2. Ata o pincha.
3. Dora por fuera.
4. Hornea 190°C 20-25 min.
5. Reposo 5 min.
6. Corta y sirve.

☐ Truco Elite: deja reposar para que no se salga el queso al cortar.

49. Pollo con salsa de ostras (asiático)

Umami total con 2 cucharadas.



Ingredientes

- | | |
|-----------------------|--------|
| • 500 g pollo | • Soja |
| • Verduras (opcional) | • Ajo |
| • Salsa de ostras | • AOVE |

Paso a paso

1. Saltea pollo.
2. Añade ajo.
3. Añade salsa de ostras + soja.
4. Saltea 1-2 min.
5. Opcional: verduras.
6. Listo.

☐ Truco Elite: no abuses; la salsa de ostras es potente.

50. Pollo en salsa de vino blanco

Salsa ligera, elegante y muy de diario.



Ingredientes

- | | |
|---------------|------------|
| • 700 g pollo | • AOVE |
| • Cebolla | • Sal |
| • Vino blanco | • Pimienta |
| • Caldo | |

Paso a paso

1. Dora el pollo.
2. Pocha cebolla.
3. Añade vino y reduce.
4. Añade caldo, cuece 25 min.
5. Reduce si hace falta.
6. Listo.

☐ Truco Elite: una cucharadita de mostaza al final queda brutal.

Has llegado al final de este recetario de 50 recetas con pollo, pero en realidad esto es solo el comienzo.

La cocina es creatividad, tradición y disfrute. Cada receta que has visto aquí ha sido pensada para que cocines fácil, comas bien y disfrutes del proceso sin complicaciones. Desde platos tradicionales hasta recetas rápidas del día a día, este ebook está diseñado para acompañarte en tu cocina durante mucho tiempo.

Espero que estas recetas se conviertan en habituales en tu casa, que las adaptes a tu gusto y que las compartas con familia y amigos alrededor de la mesa. Porque cocinar no es solo preparar comida, es crear momentos.

Si te ha gustado este recetario, en RecetasElite encontrarás muchas más recetas caseras, trucos de cocina y nuevos ebooks que iremos publicando poco a poco.

Visita:
<https://recetaselite.com>

Gracias por confiar en RecetasElite y por formar parte de esta comunidad apasionada por la buena cocina casera.

Nos vemos entre fogones

José María
RecetasElite