

## MAR Y MONTAÑA



## Preparación

Pide en la pollería que le quiten la piel y deshuesen los contramuslos. En una sartén con aceite caliente dorar el pollo enharinado y salpimentado y reservar. En una cazuela con un poco del aceite que hemos utilizado para freír el pollo añadir la cebolla, la zanahoria, el pimiento rojo y el ajo. Sofreír hasta que la cebolla se torne transparente. A continuación añadir los tomates triturados y sofreír hasta que estén bien cocinados y regar con el vino blanco, subir el fuego para que evapore bien el alcohol. Añadir la pasta de ñora y apagar el fuego. Batir todo en la batidora. En la cazuela colocar los contramuslos de pollo y cubrir con la salsa. Cubrir con el caldo de pescado para que quede el pollo bien cubierto. Hervir durante 45 minutos aprox hasta que la salsa haya reducido y el pollo esté bien cocido. En una sartén, sofreír los frutos secos de la picada junto al pan y el ajo. Pasar por la batidora e incorporar la salsa, hervir todo junto 10 minutos más. Para que nuestro mar y montaña esté completo nos falta "el mar". En una sartén cocinar las cigalas y servir junto con la salsa y el pollo espolvoreado con cebollino.

## INGREDIENTES

2 CONTRAMUSLOS DE POLLO POR PERSONA  
 2/3 CIGALAS POR PERSONA  
 1 CEBOLLA GRANDE  
 1 ZANAHORIA  
 AJO  
 1/4 PIMIENTO ROJO  
 3 TOMATES TRITURADOS  
 1 CUCHARADA PASTA DE ÑORA  
 1/2 VASO DE VINO BLANCO  
 caldo de pescado o marisco  
 PICADA: FRUTOS SECOS, PAN Y AJO  
 CEBOLLINO