

# Pechugas en escabeche. (Conserva)



## Ingredientes:

**Pechugas de pollo:** 2 (1 Kg. o 1 kg. 1/4 aproximadamente)

**Cebolla mediana:** 1

**Apio:** La misma cantidad que de cebolla

**Ajo:** 12 dientes

**Pimienta negra:** 16 granos

**Laurel:** 4 hojas

**Aceite de oliva virgen extra:** 1/2 vaso

**Vinagre de vino:** 1/2 vaso

**Sal**

**Tarros de vidrio con tapa:** 4 de 400 cc

## Preparación:

1. Cortar las pechugas en cuatro partes.
2. Cortar la cebolla y el apio en juliana
3. En cada tarro de cristal se ponen en el fondo: 2 dientes de ajo entero pelado, 6 cucharadas de aceite de oliva, 6 cucharadas de vinagre, 4 bolas de pimienta y la cuarta parte del apio y la cebolla.
4. Se introducen en cada tarro las pechugas sin hueso ni piel. (Poniendo media pechuga y completando con algún trozo el tarro son unos 250 gr). Al llenar los botes conviene dar entre el pollo con algo (cuchillo, cuchara...) para sacar el aire que quede entre la carne.
5. No hay que llenar el tarro hasta el borde, debemos dejar, al menos, 1 cm de altura libre.
6. Añadir sal y una hoja de laurel en cada tarro.
7. Cerramos y roscamos los tarros con su tapa correspondiente.
8. Poner en una olla o cazuela donde quepan los tarros muy ajustados. Se cierran y se cuece al baño María durante una hora.
9. Se deja enfriar en la misma olla o cazuela donde lo hemos cocinado y no destapamos hasta que esté fría o casi fría.
10. Una vez frío, si se ha hecho bien el vacío veremos la superficie de la tapa ligeramente hundida. Entonces lo podemos almacenar como cualquier conserva más y consumir cuando venga bien.

## AVISOS:

- Poner un trapo viejo entre los tarros para que no se golpeen al cocer.
- Una vez abierto el tarro hay que guardar en el frigorífico.
- Conviene esterilizar tarros y tapas en olla a presión durante 15 minutos.