

Fui criado en la granja de mis padres, por lo que crecí en un mundo donde el pollo al aire libre era algo natural. Mi madre juraba por mantener las cosas simples y generalmente asaba el ave, pero mi trabajo actual significa que ahora aprecio dar sabor. En el plato de hoy, el pollo está envuelto en una mezcla de anchoas, jamón serrano y orégano, lo que realza su jugosidad, mientras que las diversas hierbas y especias influyen en la carne y la hacen más vital e intensa; los garbanzos, las pasas y el berro, por otro lado, introducen un refrescante equilibrio. Esta es la cocina española rústica mezclada con la creatividad contemporánea, y un delicioso híbrido de tradición e innovación.

## Pollo asado con anchoas y ensalada de garbanzos y berro a la manera morisca

Tiempo de preparación **10 min**

Tiempo de cocción **1 hora 40 min**

Sirve para **4-6**

**1 gran pollo** (aproximadamente 1,8-2 kg), idealmente de corral

**4 filetes de anchoas en aceite**, escurridas

**30 g de jamón serrano**, o jamón

**3 ramitas de orégano fresco**, hojas recogidas

**1 diente de ajo**, pelado y rallado

**Ralladura y jugo de 1 limón**

**1 cucharada de aceite de oliva**

**Sal marina y pimienta negra**

**1 cucharadita de semillas de comino**

**½ cucharadita de pimentón dulce ahumado**

**800 g de garbanzos enlatados** (es decir, 2 latas), escurridos y enjuagados

**1 cucharada de vinagre de Jerez**, o vinagre de sidra de manzana

**100 g de pasas**

**2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**, para terminar

**160 g de berro** (es decir, 2 x bolsas estándar de 80 g)

Precaliente el horno a 200C (180C ventilador)/390F/gas 6. Con los dedos, y trabajando desde el extremo del cuello hacia abajo, afloje la piel del pecho del pollo. Pica finamente las anchoas, el jamón y el orégano, colócalos en un tazón y mézclalos bien. Extiende la mezcla por todo el pecho del pollo debajo de la piel.

Coloca el pollo en una bandeja para hornear, exprímele el jugo por encima, luego coloca las mitades agotadas en la cavidad. Sazona generosamente el ave por dentro y por fuera, luego hornéala durante una hora, o hasta que los jugos salgan claros (prueba clavando la punta de un cuchillo afilado en la parte más gruesa del muslo). Transfiere el pollo a un plato caliente, cúbrelo con papel de aluminio para mantenerlo caliente, luego déjalo reposar durante 10-15 minutos.

Tuesta las semillas de comino y el pimentón en una sartén seca. Coloca la bandeja de jugos de asar a fuego lento, agrega las especias tostadas, los garbanzos, el vinagre, las pasas y el aceite de oliva virgen extra, y caliéntalos suavemente, revolviendo; incorpora también los jugos de reposo del plato de pollo.

Retira la bandeja del fuego, luego revuelve el berro. Corta el pollo, colócalo en un plato y sírvelo con la ensalada tibia a un lado.

# Estados Unidos: Soldado condenado a tres años y nueve meses de prisión en Rusia

Un tribunal ruso condenó el miércoles a 7 un soldado estadounidense a tres años y nueve meses en una colonia penal por cargos de robo y amenazas de 7 asesinato, informó la agencia de noticias estatal RIA Novosti.

El sargento de personal Gordon Black fue arrestado en mayo por cargos 7 de robo en la ciudad del extremo oriente de Vladivostok, donde viajó para visitar a una mujer, supuestamente su novia. 7 Fue acusado de robar 10.000 rublos (aproximadamente 112 dólares) de ella cuando la visitó en Rusia en abril después de 7 conocerla en Corea del Sur, informó previamente la agencia de noticias estatal TASS.

También fue acusado de agredir a la mujer 7 durante una pelea.

El soldado estadounidense no admitió los cargos de amenazar con matar a la mujer, pero admitió parcialmente la 7 culpa de los cargos de robo, informó previamente RIA Novosti.

Black apelará la sentencia impuesta por el tribunal de Vladivostok, dijo 7 su abogado el miércoles, según TASS.

Hablando ante el Tribunal del Distrito Pervomaisky el lunes, Black dijo que tomó el dinero 7 del bolso de la mujer, pero al día siguiente transfirió 125 dólares a ella. Dijo que gastó el dinero en 7 comida y tres noches en un hotel, según RIA.

También dijo que la mujer debía recoger un depósito de 10.000 rublos 7 del propietario después del final del contrato de arrendamiento del apartamento por el que estaba pagando, informó RIA.

La mujer también 7 habló en el tribunal el lunes, diciendo que aún no estaba lista para reconciliarse con Black desde que el daño 7 no había sido compensado.

La sentencia de Black se produce en medio de tensiones heightened entre Washington y Moscú, ya que 7 la invasión de Ucrania por parte de Rusia continúa. Un número de estadounidenses están detenidos en Rusia, incluidos dos que 7 han sido declarados como incorrectamente detenidos por el Departamento de Estado de EE. UU. - el ex marine Paul Whelan 7 y el reportero del Wall Street Journal Evan Gershkovich.

Gershkovich, de 32 años, se enfrentará a un juicio a puerta cerrada 7 en la ciudad de Yekaterinburg a partir del 26 de junio, informó el lunes el tribunal, citando el servicio de 7 prensa del tribunal.

El periodista ha estado encarcelado desde que fue arrestado mientras estaba en un viaje de reportaje en 7 marzo del año pasado por el FSB, el servicio de seguridad federal de Rusia, que lo acusó de intentar obtener 7 secretos de estado. Si es condenado, se enfrenta a hasta 20 años de prisión.

Gershkovich, el gobierno de EE. UU. y 7 el Wall Street Journal han negado enérgicamente los cargos en su contra.

La Casa Blanca ha acusado anteriormente al Kremlin de 7 usar a Gershkovich, el primer reportero estadounidense detenido en Rusia por cargos de espionaje desde la Guerra Fría, como rehén 7 geopolítico.

El gobierno de EE. UU. ha advertido repetidamente a los ciudadanos estadounidenses que no viajen a Rusia.

*Esta es una historia 7 en desarrollo y se actualizará.*

---

## Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: apostas online arena sports

Palavras-chave: **apostas online arena sports - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-06-21