

Mexicana

Platos Fuertes

Tinga de Pollo Poblana

Casera

⌚ Prep: 15m

🔥 Cocción: 25m

Σ Total: 40m

🍽️ 6 porciones



Ref. visual: Jauja Cocina Mexicana (Janet)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [13]

- ☐ 2 lbs Pechuga de pollo cocida y deshebrada
- ☐ 2 unidades grandes Cebollas blancas en julianas finas
- ☐ 5 unidades Jitomates maduros asados
- ☐ 3 cucharadas Chiles chipotles en adobo (La Costeña Chipotles)
- ☐ 3 dientes Dientes de ajo frescos
- ☐ 1 taza Caldo de cocción del pollo
- ☐ 1 cucharadita Orégano seco mexicano
- ☐ 1 hoja Hoja de laurel seca
- ☐ 2 cucharadas Aceite vegetal
- ☐ 1.5 cucharaditas Sal marina o kosher
- ☐ 0.5 taza Crema mexicana (para servir)
- ☐ 0.5 taza Queso fresco desmoronado (para servir)
- ☐ 1 maduro Aguacate maduro en rebanadas (para servir)

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Chipotles en Adobo: La Costeña Chipotle Peppers in Adobo Sauce

Aroma ahumado equilibrado y adobo espeso clásico. • 📍 Pasillo hispano.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Salsa Chipotle

⌚ 5 min

Licúa los jitomates asados con los chipotles, ajo, caldo de pollo, orégano mexicano y sal.

✓ Control: Salsa roja ahumada.
- 2

Caramelizar Cebolla

⌚ 8 min

En una cazuela con aceite vegetal sofríe las julianas de cebolla 8 minutos hasta que estén muy tiernas y doradas.

✓ Control: Cebollas translúcidas y dulces.
- 3

Guisar la Salsa

⌚ 7 min

Vierte la salsa licuada y la hoja de laurel sobre las cebollas y cocina 7 minutos hasta cambiar a rojo oscuro.

✓ Control: Salsa burbujeante reducida.
- 4

Integrar Pollo y Servir

⌚ 5 min

Añade la pechuga deshebrada, mezcla bien y cocina 5 minutos para que absorba el adobo. Retira el laurel y sirve acompañado de crema mexicana, queso fresco desmoronado y aguacate en rebanadas.

✓ Control: Tinga jugosa espesa.

🛡️ **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 165°F (74°C) MÍNIMO OFICIAL OBLIGATORIO DEL USDA PARA AVES DE CORRAL**

Seguridad Alimentaria USDA (≥165°F / 74°C): La pechuga de pollo debe alcanzar un mínimo obligatorio de 165°F (74°C) en su parte más gruesa para eliminar Salmonella. Evita superar los 170°F (77°C) en pechugas magras para conservar su jugosidad.

👁️ **SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:**

Cebollas traslúcidas y salsa espesa reducida que baña el pollo sin escurrir líquido aguado.

🔬 **POR QUÉ FUNCIONA:**

Caramelización de la Cebolla: Freír lentamente abundante cebolla antes de agregar la salsa aporta una dulzura natural que neutraliza el ácido del jitomate y el picor del chipotle.

⚠️ **EVITA ESTE ERROR:**

La tinga queda muy aguada para tostadas: Cocina destapada a fuego medio-alto por 8 minutos hasta evaporar el exceso.

Modo cocina interactivo, temporizadores y video paso a paso en:
<https://cocinanding.com/es/recipes/tinga-de-pollo>

© Cocinanding Independent Kitchen Guide
Validado editorialmente • 100% Gratuito