Ajiaco

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
45 minutos	5 horas, 30 minutis	8

Ingredientes

- Para la sopa
- 1 cebolla amarilla grande
- 6 dientes de ajo
- 1 ¾ lb de pechugas de pollo partidas
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharada de sal kosher
- 1 cucharada de pimienta
- 4 tazas de caldo de pollo sin sal (o caldo)
- 2 papas rojas medianas (o doradas)
- 2 papas rojas medianas
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 manojo de cebollas verdes
- 8 mazorcas cortadas congeladas (o 1 ½ tazas de granos de maíz congelados)
- 1 cucharada de guascas (u orégano seco)
- Para los aderezos
- 2 aguacates Hass
- ½ manojo de cilantro fresco
- 3 cucharadas de alcaparras
- ½ taza de crema mexicana (o crema agria)

Pasos

1. Prepara la sopa. Pica la cebolla amarilla (1 taza) y el ajo (2 cucharadas) en trozos grandes. Pon el pollo, 2 cucharadas de aceite, la cebolla amarilla, el ajo, la sal y la pimienta en una fuente de horno grande y revuelve para mezclar (lávate las manos). Tápalo y refrigéralo 4 horas (o toda la noche).
2. Precalienta el horno holandés de 4 cuartos a fuego medio-alto por 2 a 3 minutos. Vierte las 2 cucharadas de aceite restantes en la olla y añade la mezcla de pollo. Cocínalo 6 minutos, dándole la vuelta y revolviendo de vez en cuando, o hasta que el pollo esté dorado. Vierte el caldo y llévalo a hervir. Reduce el fuego a bajo; tapa y cuece a fuego lento 25 a 30 minutos hasta que el pollo alcance 165°F. Mientras tanto, pela las papas y pícalas finamente (unas 2 tazas de cada una).
3. Retira el pollo y deja que se enfríe, dejando el líquido de cocción en la olla. Vuelve a poner la olla a fuego medio y añade las papas. Tapa y cuece a fuego lento 5 minutos. Ata los manojos de cilantro y cebolla verde con hilo.
4. Añade el maíz, el manojo de cilantro y cebolla y las guascas a la olla holandesa. Tapa y cuece a fuego lento 15 a 20 minutos hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Mientras tanto, retira la piel del pollo y desmenuza la carne en tiras del tamaño de un bocado.
5. Retira el manojo de cilantro y cebolla. Vuelve a poner el pollo desmenuzado en la olla; cuece a fuego lento 1-2 minutos hasta que el pollo esté bien caliente.
6. Prepara los ingredientes. Parte los aguacates por la mitad, saca la pulpa y córtala en rodajas; pica el cilantro (1/2 taza) y las alcaparras. Sirve la sopa en tazones y acompaña con los aderezos.

Información nutricional

Cantidad por ración de ⅛ de receta: Calorías 410, Grasa total 21 g, Grasa saturada 4,5 g, Grasa trans 0 g, Col 55 mg, Sodio 950 mg, Carbohidratos 35 g, Fibra 6 g, Azúcares totales 3 g (incl. 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 24 g, Vit D 0%, Calc 4%, Hierro 10%, Potas 10%.