



Pollo con romero al horno

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 1 hora y 30 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande

Asadera

Film transparente

Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras

Cuchara para mezclar o pinzas

Tenedor o batidor

Ingredientes

Para las verduras

4 tazas de verduras frescas (coles de Bruselas, brócoli, coliflor, etc.), cortadas

1 cebolla, cortada

3 cucharas de aceite de oliva O vegetal

1 cuchara de romero fresco, picado O 1 cucharadita de romero seco

1/2 cucharadita de pimienta negra

Aerosol antiadherente

Para la marinada y el pollo

6 dientes de ajo, picados O 2 cucharas de ajo en polvo

1 1/2 cucharas de mostaza de Dijon

2 cucharas de salsa inglesa

1 cuchara de aceite de oliva

1 1/2 lb de muslos o pechugas de pollo, deshuesado y sin la piel

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 450 grados. Recubra ligeramente la asadera con aerosol antiadherente.
3. En un tazón grande, combine las verduras, la cebolla, las 3 cucharas de aceite, el romero y la pimienta. Mezcle para combinar.
4. Esparza las verduras de manera uniforme en una sola capa sobre la asadera y cocine en el horno 20-25 minutos.
5. Con un batidor o tenedor, mezcle el ajo, la mostaza, la cuchara de aceite restante y la salsa inglesa (si decide usarla), en el tazón que utilizó para las verduras. Agregue el pollo al tazón y, con las pinzas o la cuchara para mezclar, gire el pollo y cúbralo con la marinada. Cubra el tazón con film transparente y guarde en el refrigerador hasta que las verduras hayan estado en el horno por 20 a 25 minutos.
6. Retire la asadera del horno. Coloque el pollo directamente sobre la asadera entre las verduras, moviendo algunas para hacer lugar para el pollo. Deseche la marinada.
7. Vuelva a colocar la asadera en el horno durante 20 minutos, o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados. Mezcle las verduras y dé vuelta el pollo a la mitad de la cocción.

Información nutricional:

Calorías 370 Grasas totales 19 g Sodio 280 mg Carbohidratos totales 12 g
Proteína 38 g