



Pollo con romero al horno

Porciones 4 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 1 hora 30 min

Equipamiento: 2 tazones grandes, cucharas medidoras, asadera

Utensilios: Cuchara para mezclar o pinzas,

Ingredientes

Para las verduras:

4 tazas de verduras frescas firmes, cortadas en trozos del tamaño de un bocado

(recomendamos una mezcla de coles de Bruselas, brócoli y coliflor)

1 cebolla amarilla mediana, cortada en trozos del tamaño de un bocado

3 cucharas de aceite de oliva

1 cuchara de romero fresco picado

O 1 cucharadita de romero seco

1/2 cucharadita de pimienta negra

Aerosol de cocina antiadherente

Para la marinada y el pollo:

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

1 1/2 cucharas de mostaza de Dijon

2 cucharas de salsa inglesa con bajo contenido de sodio (opcional)

1 cuchara de aceite de oliva

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

Información nutricional:

Calorías 370

Grasas totales 19 g

Sodio 280 mg

Carbohidratos totales 12 g

Proteína 28 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 450 grados. Rocíe ligeramente una asadera con aerosol de cocina antiadherente.
3. En un tazón grande, combine las verduras, la cebolla, las 3 cucharas de aceite de oliva, 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 de 20 a 25 minutos.
5. En un segundo tazón, combine el ajo, la mostaza, la salsa inglesa y una cuchara de aceite; bata todos los ingredientes con un tenedor o batidor. Agregue el pollo al tazón; con las pinzas o un tenedor, gire el pollo para cubrirlo con la marinada. Reserve hasta que las verduras hayan estado en el horno por 20 a 25 minutos.
6. Retire la asadera del horno y coloque el pollo directamente sobre la asadera entre las verduras (mueva algunas verduras para hacer lugar para el pollo). Deseche la marinada. Vuelva a meter la asadera en el horno por 20 minutos (o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados) y mueva las verduras y dé vuelta el pollo a la mitad de la cocción.