



MAIN DISHES

# Pollastre amb cervesa i mostassa

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 1,200 kcal

## Ingredients

- 1 pollastre
- 1 llauna de cervesa (33 cl)
- Mostassa (la que tingueu a mà)
- Farigola
- Romani
- Orenga
- 1 pessic de clau molt
- 1 pessic de comí
- Pebre negre
- Sal
- Un rajolí d'oli d'oliva

### PER SERVING

|         |       |
|---------|-------|
| Protein | 120 g |
| Fat     | 60 g  |
| Carbs   | 20 g  |
| Fiber   | 2 g   |

## Method

- 1 Untem tot el pollastre amb la mostassa, fent que quedi ben repartida per tota la pell i també pels racons.
- 2 Barregem les herbes, el clau, el comí, el pebre negre i la sal, i ho escampem per damunt.
- 3 Col·loquem el pollastre al Römertopf esmaltat tipus con de manera que quedi ben assegut (o en una safata de forn, girant el pollastre a mitja cocció).
- 4 Afegim un rajolí d'oli i aboquem per damunt la llauna de cervesa.
- 5 Enfornem a 190 °C amb calor dalt i baix i ventilador durant aproximadament 1 hora i 30 minuts.
- 6 Els últims 10-15 minuts podem pujar a 220 °C perquè la pell quedi encara més daurada i cruixent.

### TIPS

Amb el suc resultant en sortir del forn podeu: colar-lo i servir-lo en una salsera, posar-lo en un got alt i emulsionar-lo amb la batedora, o reduir-lo uns minuts al foc perquè quedi més concentrat i espès.

