



MAIN DISHES

Cuixes de pollastre amb mel i llimona

🕒 45min 🍴 4 servings 🔥 850 kcal

Ingredients

12 cuixes de pollastre amb pell

3 llimones

2 cebes grans

60 g de sucre blanc

60 g de sucre morè

40 g d'aigua

Mel

1 cabeça d'all sencer

1 farcellet d'herbes

1 got de brandy o xerès sec

Oli d'oliva verge extra

Sal

EMULSIÓ

1 cullerada sopera de mel

2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Un polsim de sal

El suc de mitja llimona

Method

- 1 Tallem les llimones a rodanxes d'1 cm i les cebes ben fines, a mitges llunes.
- 2 A la cassola hi posem el sucre blanc, el sucre morè, l'aigua i la mel, escalfem a foc mig fins que el sucre es dissolgui i comenci a fer bombolles, hi afegim les rodanxes de llimona, les coem 3 minuts per cada costat i les retirem i reservem.
- 3 En el mateix almirar, hi posem la ceba amb un polsim de sal i la coem fins que estigui ben daurada, melosa i lleugerament caramel·litzada, i retirem i reservem.
- 4 A la mateixa cassola, hi posem el farcellet d'herbes, la cabeça d'all sencer i un bon raig d'oli, i hi enrossim les cuixes de pollastre (pell cap avall primer) fins que quedin ben daurades.
- 5 Tornem a afegir la ceba reservada, incorporem el got de brandy o xerès i flambejem fins que la flama s'apagui.
- 6 Afegim les rodanxes de llimona i un got petit d'aigua, corregim de sal i, quan arrenqui el bull, abaixem el foc i deixem fer 35-40 minuts a xup-xup sense remenar, només sacsejant la cassola de tant en tant i vigilant que no s'enganxi.

**EMULSIÓ**

- 7 En un bol, barregem la mel, l'oli d'oliva verge extra, la sal i el suc de mitja llimona i ho batem amb varetes fins que quedi brillant i lleugerament espès.
- 8 Ho vessem per sobre del pollastre just abans de servir.

PER SERVING**45 g** Protein**55 g** Fat**30 g** Carbs**5 g** FiberMade with  **CookNest****All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes**

cooknest.app/@cardus · Instagram @cardus · TikTok @estvecardus

