



MAIN DISHES

Pollastre de diumenge

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 2,500 kcal

Ingredients

1 pollastre d'uns 2 kg

2 cebes

2 llimones

1 branca de canyella

Sal

Pebre en gra i pebre negre molt

1 got de vi ranci

8 grans d'all

500 g de prunes seques

BARREJA D'ESPÈCIES

Comí

Cúrcuma

Farigola

Orenga

Llorer

Nou moscada

Clau d'olor

Pebre negre

Method

- 1 Espremem una de les llimones i en reservem la pell.
- 2 Al suc hi afegim la barreja d'espècies, 3 o 4 cullerades generoses de sal, uns quants grans de pebre i una bona dosi de pebre molt.
- 3 Ho barregem tot bé.
- 4 Col·loquem el pollastre a la safata del forn i l'embatumem amb aquesta barreja fent-li un bon massatge, que quedi ben impregnat per tot arreu.
- 5 Farcim l'interior del pollastre amb una cullerada de sal, la branca de canyella, les prunes seques i la pell de la llimona que hem espremut.
- 6 Tanquem l'obertura amb un bastonet afilat i lliguem les cuixes amb un tros de cordill perquè mantingui la forma.
- 7 Als costats del pollastre hi posem les cebes tallades a trossos grossos, els grans d'all sencers i l'altra llimona tallada a quarts.
- 8 Reguem tot plegat amb el got de vi ranci.
- 9 Enfornem amb el forn preescalfat a 200 °C, calor dalt i baix amb ventilador, durant 60 a 80 minuts, fins que el pollastre sigui ben daurat.

- 10 Si cap al final es torra massa, el podem tapar lleugerament amb paper d'alumini.



- 11 Un cop fet, apaguem el forn i el deixem reposar 20 minuts amb el forn tancat.

TIPS

El repòs de 20 minuts amb el forn tancat és clau perquè la carn quedi melosa i sucosa. Si cap al final de la cocció es torra massa, es pot tapar lleugerament amb paper d'alumini.

PER SERVING**250 g** Protein**150 g** Fat**50 g** Carbs**15 g** Fiber