



MAIN DISHES

Pollastre amb figues i préssecs

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 1,200 kcal

Ingredients

1 pollastre sencer

300 g de figues

2 préssecs de vinya

1 ceba grossa

1 cabeça d'all

1 llimona

2 cullerades de mostassa

2 cullerades de mel

Oli d'oliva

Sal

PER SERVING

Protein	120 g
Fat	50 g
Carbs	60 g
Fiber	10 g

Method

- 1 Preescalfa el forn a 190 °C.
- 2 En una cocotte o cassola apta per al forn —si no en tens, pots fer-ho en una safata— posa un bon raig d'oli al fons. Afegeix-hi la ceba tallada a mitges llunes, la cabeça d'all sencer i la pell de mitja llimona.
- 3 Sala l'interior del pollastre amb un parell de culleradetes de sal i introdueix-hi 5 o 6 figues senceres. Tanca l'obertura amb un escuradents o, si vols, cus-la.
- 4 Sala generosament el pollastre per fora i fes-li un bon massatge perquè la sal quedi ben repartida per tota la pell. Col·loca'l damunt de la ceba, amb els pits mirant amunt.
- 5 En un bol petit, barreja la mel, la mostassa i el suc de mitja llimona. Remena-ho bé i pinta tota la part superior del pollastre amb aquesta barreja.
- 6 Tapa la cocotte i cou el pollastre durant 1 hora a 190 °C.

- 7 Passada l'hora, treu-lo del forn i destapa'l. Afegeix-hi els préssecs tallats a grills i la resta de les figues, tallades per la meitat.



- 8 Torna a posar la cassola al forn, destapada i a 210 °C, durant uns 20 minuts, fins que la pell quedi ben daurada i cruixent.
- 9 Deixa reposar el pollastre uns minuts abans de tallar-lo i servir-lo, perquè els suc es redistribueixin.

TIPS

Durant aquests últims 20 minuts, pots anar banyant el pollastre amb els suc de la cassola. La pell quedarà més brillant i el gust de la mel, la mostassa i la fruita quedarà molt més integrat.

