



MAIN DISHES

Pollastre al forn amb patates trencades, xampinyons i glassejat final de mel i mostassa

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 1,500 kcal

Ingredients

1 pollastre sencer

5 patates mitjanes

4 cebes seques

500 g de xampinyons

4-5 trossos de pa sec

1 cabeça d'all

1 copa de vi d'Oporto

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

Barreja d'herbes en pols (pebre negre, farigola, cúrcuma, estragó, fenigrec, pebre de caiena, llorer, orenga, coriandre, fonoll, comí i all)

Farigola i romaní

CARAMELITZAT FINAL

1 cullerada de mel

1 cullerada de mostassa

Un raig de vinagre

Method

- 1 Talla les cebes a tires gruixudes.
- 2 Trenca les patates.
- 3 Neteja els xampinyons i, si són grans, parteix-los.
- 4 Col·loca-ho tot a la greixonera: ceba + patata + xampinyons.
- 5 Posa-hi un polsim de sal.
- 6 Unta amb oli el pollastre i el sales fent massatge.
- 7 Posa-li la barreja d'herbes en pols i torna a fer massatge.
- 8 Col·loca el pollastre i afegeix la cabeça d'all dins.
- 9 Aboca la copa de vi d'Oporto.
- 10 Tapa la greixonera i enfora a 170 °C durant 60-70 minuts.
- 11 Retira la tapa.

CARAMELITZAT FINAL

- 12 Barreja la mel, la mostassa i el vinagre amb una mica del suc de la safata.
- 13 Pinta el pollastre generosament.

14 Torna al forn, ara sense tapa, a 210 °C durant 20-25 minuts.

PER SERVING

120 g Protein

70 g Fat

100 g Carbs

15 g Fiber

Made with  CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/cardus) · [TikTok @estvecardus](https://www.tiktok.com/@estvecardus)

