MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Muslos de pollo al limón

1h · 4 raciones · 541 kcal

Ingredientes

- Muslos de pollo
- Contramuslos
- Patatas
- 2 limones
- Ajos
- Perejil fresco
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	36 g
Grasas	31 g
Hidratos	31 g
Fibra	4,5 g

Elaboración

1. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas
2. Engrasamos con aceite de oliva la fuente y ponemos las patatas cubriendo toda la base, horneamos a 170° durante 15 minutos
3. Preparamos la salsa de limón: exprimimos los 2 limones; en el vaso batidor añadimos ajo, aceite de oliva, sal, perejil y el zumo de limón, trituramos
4. Ponemos el pollo encima de las patatas, salpimentamos e incorporamos la salsa
5. Horneamos con la piel hacia arriba 25 minutos a 180°, damos la vuelta y dejamos otros 25 minutos a 200°, volvemos a poner el pollo con la piel para arriba y ponemos en grill los últimos 5 minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy