

MARÍA

PLATOS PRINCIPALES

Pollo al horno con verduras

1h 4 raciones

Ingredientes

- Contramuslos de pollo
- Boniato
- Patata
- Pimiento verde
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Romero
- Aove
- Sazonador de pollo

Elaboración

1. Lavamos la patata y el boniato
2. Con ayuda de la mandolina hacemos rodajas
3. Cortamos en juliana el pimiento y la cebolla
4. Añadimos toda la verdura a una fuente de horno con aove, sal, pimienta y romero, y horneamos 30 minutos a 180°
5. Mientras tanto preparamos el adobo del pollo con aove, sal y el sazonador de pollo, mezclamos todo y reservamos
6. Sacamos las verduras, colocamos los contramuslos con la piel boca abajo, pintamos con la mezcla anterior y horneamos 20 minutos a 200°
7. Una vez haya pasado el tiempo, damos la vuelta, volvemos a pincelar y horneamos otros 20 minutos a 210°

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy