Glow Bone



PLATOS PRINCIPALES

Pollo al horno con mantequilla dorada de ajo y limón

4 raciones · 858 kcal

Ingredientes

POLLO

- 1 pollo entero
- Sal y pimienta
- Especias secas (pimentón, ajo en polvo, hierbas...)
- Mantequilla dorada de ajo y limón
- 1 limón

PATATAS

- 6–10 patatas
- Sal
- Aceite de oliva

MANTEQUILLA DORADA

- 150 g mantequilla
- 6–8 dientes de ajo
- 1 limón

APERITIVO

- Brioche
- Anchoas

Elaboración

MANTEQUILLA DORADA

1. Pon la mantequilla con los ajos a fuego muy bajo 15–20 min (que confiten).
2. Retira los ajos y sube el fuego hasta que la mantequilla se dore y huela a avellana.
3. Apaga y añade ralladura y unas gotas de limón + sal.
4. Reserva templada.

POLLO

5. Seca muy bien el pollo.
6. Mezcla parte de la mantequilla dorada con las especias y embadurna todo el pollo.
7. Dentro: limón y algún ajo.
8. Horno 200 °C 40–45 min.
9. Final 220 °C con ventilador 10–12 min para piel crujiente.
10. Reposo 10 min.

PATATAS MACHACADAS

11. Cuece las patatas con piel 20–25 min.
12. Escurre y machaca en bandeja.
13. Añade sal y aceite.
14. Horno 220 °C 25–30 min hasta doradas.
15. Pinta con mantequilla dorada y ajos confitados y vuelve al horno 10 min.

BRIOCHE CON ANCHOAS

16. En una sartén, añade un poco de la mantequilla dorada.
17. Dora el brioche por ambos lados hasta que esté crujiente.
18. Retira del fuego y añade las anchoas encima, con el calor residual.

RECOMENDACIONES

Una buena grasa bien hecha te resuelve pollo, guarnición y aperitivo sin complicarte.

POR RACIÓN	26 g Proteínas	46 g Grasas	89 g Hidratos	9,6 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone