Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Pollo a la cerveza con naranja y castañas

45min · 4 raciones · 438 kcal

Ingredientes

- Muslitos de pollo
- Cebolla
- Puerro
- Zanahoria
- **2** naranjas
- **1 lata** cerveza
- Castañas
- Pimienta
- Albahaca

POR RACIÓN

Proteínas	**28 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**39 g**
Fibra	**6,9 g**

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 grados
2. Poner en el recipiente los ingredientes de la base de verduras: cebolla, puerro, zanahoria, castañas y 1 naranja en gajos
3. Colocar por encima los muslitos de pollo y bañar todo bien con el jugo de la otra naranja más la lata de cerveza
4. Salpimentar y meter al horno 15 minutos
5. Dar media vuelta a los muslitos y dejar otros 15 minutos
6. Terminar otros 10 minutos con aire para que se tueste la piel

RECOMENDACIONES

Para hacer la salsa más espesa se puede triturar parte de las verduras y volver a mezclarlo con la salsa del recipiente. Si no se quieren tropezones, se tritura todo, pero a la autora le gusta más con las verduras y las castañas enteras.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei