Teresa



PLATS PRINCIPALS

Pollastre al forn amb sidra o cervesa

2h 4 racions 682 kcal

Ingredients

- Un pollastre sencer net (1,5 kg net)
- Una llauna de sidra (o cervesa)
- Una branqueta de romaní
- Herbes de Provença (o les que t'agradin)
- Sal i pebre
- Una mica d'oli d'oliva
- Patates per acompanyar

PER RACIÓ

Proteïnes	48 g
Greixos	41 g
Hidrats	24 g
Fibra	2,8 g

Elaboració

1. Untar amb oli la pell del pollastre
2. Posar sal, pebre i herbes a l'interior i a l'exterior del pollastre
3. Separar 1/3 de sidra i afegir herbes i pebre en aquest líquid separat
4. Posar una branqueta de romaní dins de la llauna
5. Embolicar molt bé la llauna amb paper d'alumini i posar-la dins d'una cassola
6. Col·locar el pollastre a la cassola amb la llauna al seu interior, que li fa de suport
7. Tallar les patates i posar-hi oli, sal, pebre i herbes
8. Posar les patates a la safata amb la resta de la sidra
9. Posar al forn preescalfat amb aire a 170 graus centígrads
10. Coure unes dues hores, remullant de tant en tant amb el suc
11. Calculen una hora per kg de pollastre net, orientatiu
12. Punxar el pollastre amb una escora de dents per verificar el punt de cocció
13. Treure les patates quan estiguin al punt, perquè es couen abans

14 Anar amb compte, crema molt

RECOMANACIONS

Imprescindible un forn amb aire. Es cou al forn ventilat en posició vertical, així queda cruixent sense haver de donar-li la volta. La carn queda tendra i melosa i la pell cruixent.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress