Teresa



PLATS PRINCIPALS

Pollastre sencer al forn fàcil

2h30 · 4 racions · 676 kcal

Ingredients

- Pollastre sencer de 1,5 a 1,8 kg
- Romaní, farigola i llorer
- ½ Llimona, ½ poma
- Sal, oli i pebre
- Paper d'alumini
- OPCIONAL: Patates i cebes per aprofitar el forn

PER RACIÓ

Proteïnes	53 g
Greixos	41 g
Hidrats	23 g
Fibra	3,1 g

Elaboració

1. Amb el pollastre ben net, posar sal i pebre a l'interior.
2. Omplir amb les herbes, la poma tallada i la llimona.
3. Tancar amb un parell d'escuradents.
4. Posar en una safata que pugui anar al forn el paper d'alumini suficient per embolicar el pollastre.
5. Pintar amb una mica d'oli l'exterior del pollastre i salpebrar al gust.
6. Tancar la "bossa" preparada.
7. Fer uns foradets perquè pugui sortir el vapor.
8. Si es vol, embolicar també les patates i les cebes per aprofitar el forn.
9. Coure al forn preescalfat a 200°C, calor superior i inferior, unes 2 hores (una hora per kg de pollastre).
10. Passades dues hores, treure del forn i destapar, regar amb el líquid de cocció.
11. Posar novament al forn a 180°C, ventilat, de 20 a 30 minuts, fins que la pell quedi ben torrada.
12. Reduir el líquid de cocció en una paella.
13. Servir sencer o trossejat amb allioli i el líquid de cocció.

RECOMANACIONS

Es pot deixar fet amb anterioritat o programar el forn durant dues hores mentre es fan altres coses.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress