

Creador: Luis Muñoz



Descripción:

Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Asarlo junto con unas patatas enteras y sin pelar.

Ingredientes para 4 personas :

- 4 Traseros de Pollo
- 2 Limones
- 1 cabeza de Ajos
- Tomillo
- Pimienta Negra
- Aceite de Oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Limpiar el pollo retirando la grasa, salpimentar y untarlo con aceite de oliva. Meterlo en el horno precalentado a 200°.

Paso 2

Pelar los ajos y machacarlos legeramente. Cortar un limón en cuartos y el otro exprimirlo.

Paso 3

Cuando el pollo lleve 15 minutos en el horno , añadi los ajos, los limones, el zumo y el tomillo.

Paso 4

Bajar la temperatura del horno a 180° y dejar que se cocine el pollo durante otros 45 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando y regádole con su propio jugo.

Paso 5

Para finalizar, dorar el pollo subiendo la temperatura a 200° hasta que adquiera el punto deseado.