

POLLO AL HORNO CON VERDURAS



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: LaCocina DeSole **Recetizador:** helena sanz



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Ir controlando el horno

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Traseros de Pollo
- 1 Limón
- al gusto de Sal
- un chorreón de Aceite de oliva
- 1/2 de 1/2 pastilla de caldo de pollo
- 500 gramos de Judías verdes, brócoli, cebolla, pimiento rojo y champiñones

Preparación:

Paso 1

Ingredientes: 2 traseros de pollo 1 limón, sal Aceite de oliva ½ pastilla de avencen (caldo de pollo) Judías verdes Brócoli, cebolla Pimiento rojo Champiñones **Preparación:** Primero, ponemos un papel vegetal en la bandeja del horno y le echamos un chorreón de aceite de oliva. Colocamos los traseros de pollo y le echamos un poco de sal y el limón exprimido. A continuación, le echamos las judías verdes, los racimitos de brócoli, los champiñones laminados y el pimiento rojo junto con la cebolla troceados. Le agregamos ½ pastilla de avencen diluida en ½ litro de agua (2 vasos de agua) y se lo echamos por encima. Lo introducimos al horno a 195°-200°, durante 60 minutos, luego le damos la vuelta al pollo y lo dejamos 30 minutos más a 205°. Siempre controlando el horno, pues cada horno es diferente. **ANOTACIÓN:** La cantidad de verduras que hice fue en total unos 500 gramos, puedes echar la cantidad que desees.