Pollo al Limón

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

Creador: Luis Muñoz **Recetizador:** Esther Martinez



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.

Descripción:

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 200º.

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 180º 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 200º hasta que adquiera el punto deseado.