Pollo especiado

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

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 2 pechugas de pollo grandes
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Precalienta el horno a 220° C. Forra una bandeja de horno con papel de aluminio. En un bol pequeño, el chile en polvo, el cilantro, el ajo, la canela y la sal. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Condimenta las pechugas, deshuesadas y sin piel, con la mezcla de especias y dóralas en la sartén, de 2 a 3 minutos por cada lado. Pasa el pollo a la bandeja de horno y asa hasta que esté hecho, de 10 a 12 minutos.