

**Creador:** Paco Llull **Recetizador:** Rocío Martín



## Descripción:

El pollo aporta muchas proteínas y por el contrario no aporta demasiadas calorías.

**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Creativa

**Coste:** Económico

## El truco de esta receta:

Añadir en la base junto con la cebolla 1 melocotón en almibar cortado en trocitos y 3 cucharadas de almibar.

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 Pollo
- 1 Ajo
- 2 Cebollas
- 1 dl de Vino Blanco
- 1 dl de Caldo de Ave
- Aceite de Oliva
- Perejil
- Perifollo
- Cebollino
- Estragón
- Sal

## Preparación:

### Paso 1

En una fuente de horno ponemos la cebolla cortada en rodajas finas junto con los ajos.

### Paso 2

Cortamos el pollo en cuartos, lo lavamos y los secamos bien. Salpimentamos las porciones de pollo y las colocamos en la fuente sobre la cebolla y los ajos. Lo regamos por encima con un chorrito de aceite y lo introducimos en el horno precalentado a 200° durante 10 minutos.

### Paso 3

Pasado este tiempo damos la vuelta a los trozos de pollo, lo rociamos con el vino blanco, el caldo de ave y lo espolvoreamos con las finas hierbas (perejil, perifollo, cebollino y estragón). Bajamos la temperatura a 180° y

*cocinamos durante 15 minutos más.*

#### **Paso 4**

*Damos la vuelta de nuevo, lo regamos con su propio jugo y mantenemos otros 15 minutos en el horno.*

#### **Paso 5**

*Comprobamos el punto de cocción pinchando la carne y si suelta jugo rosado prolongamos la cocción un poco más.*

#### **Paso 6**

*Cuando el pollo esté listo se coloca en el plato con su propio jugo y la guarnición al gusto.*