Pollo a las Finas Hierbas

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

Creador: Paco Llull **Recetizador:** Isabel Lorenzo



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.

Descripción:

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

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 un chorrito de aceite y lo introducimos en el horno precalentado a 200º 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 180º 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.