

PECHUGAS DE POLLO AL HORNO CON SALSA MOSTAZA MIEL

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 30 minutos

Sirve 4 pechugas

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de mostaza granulada
- 1 cucharada de mostaza de Dijon suave y suave
- 4 dientes de ajo triturados
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco, ajustar al gusto
- 4 - 3 pechugas de pollo grandes, deshuesadas y sin piel
- 1 cucharadita de sal
- ¼ pimienta negra molida
- ½ cucharadita de pimentón en polvo
- 2 ramitas de romero
- ½ libra de papas (patatas)



Instrucciones:

1. Cortar tus papas en cuartos, sin pelar, y ponerlas a hervir por 10 minutos, cuando estén listas, sacar y dejar aparte.
2. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C). Engrasa ligeramente un molde para hornear, y deja aparte.
3. Combine el aceite, la miel, las mostazas, el ajo y el jugo de limón en un recipiente pequeño y mezcla bien.
4. En un recipiente pequeño agregar la sal, pimienta y pimentón; colocar el pollo en el molde para hornear preparado y sazonar con la mezcla de sal. Vertir 3/4 de la mezcla de miel y mostaza uniformemente sobre el pollo y esparcir uniformemente por todas la pechuga. Colocar las ramitas de romero entre cada pieza.
5. Tapar con papel aluminio y hornear durante 15 minutos, después de ese tiempo, colocar las papas y agregar la salsa restante y hornear sin tapar durante 10 minutos más, o hasta que el pollo esté bien cocido.
6. Después de los 10 minutos, subir la temperatura a “broil” y asar durante 2 minutos para dorar el pollo y las papas y caramelizar los bordes.

7. Sacar del horno y cubrir con el papel aluminio, dejar reposar durante 5 minutos para permitir que los jugos recirculen antes de servir.

8. Para hacer la salsa: Transferir los jugos del molde de hornear a una olla pequeña a fuego medio y cocinar a fuego medio alto; aparte en un recipiente pequeño mezcla 1 cucharadita de maicena con 2 cucharaditas de agua, luego agregala a los jugos de la olla, revuelve bien hasta que la salsa espese. Listo, ya tendrás la salsa extra para disfrutar este delicioso pollo.

www.unapizcadeluna.com