

POLLO AL LIMÓN (OLLA LENTA)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 3 horas*

Ideal para 4 personas

Ingredientes

- 1 cebolla roja
- 4 piezas de pollo* - con hueso y piel
- 1 libra de papas baby (cortadas a la mitad)
- 1 limón (ralladura y jugo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de hojas de tomillo fresco
- Sal y pimienta



Instrucciones:

1. Cortar la cebolla en rodajas, colócalas al fondo de la olla, agrega las piezas y por último añade las papas.
2. En un recipiente pequeño, mezcla la ralladura de 1 limón, el jugo de ese mismo limón, el aceite de oliva, la miel, el tomillo, la sal, la pimienta y el ajo finamente picado y luego vierta sobre los ingredientes en la olla.
3. Tapar, ponerla en HIGH durante 3-4 horas o LOW durante 6-8 horas (dependiendo de tu horario, 3 horas en HIGH es el mínimo y 4 el máximo y 6 horas el mínimo y 8 horas el máximo cuando se establece en LOW).
4. 5 minutos antes de que termine el tiempo, calentar el horno a 475 F (245 C), preparar una bandeja con papel para hornear, retirar las piezas y las papas de la olla, colócalas en la bandeja y hornear por 5 minutos o hasta que la piel esté dorada. Sacar del horno y ¡Disfrutar!

Notas:

*Puedes sustituir las piezas de pollo por muslos de pollo, solo recuerda que es mejor utilizar piezas con hueso, ya que no hay forma de cocinarlos demasiado. Las pechugas de pollo que se cuecen al vapor o se cocinan durante demasiado tiempo

se vuelven increíblemente secas, así que para esta receta es mejor no utilizar pechugas.

*El tiempo de cocción en la olla lenta dependerá del tiempo que tengas disponible para que se cocine: 3-4 horas en HIGH o LOW durante 6-8 horas; 3 horas en HIGH es el mínimo y 4 el máximo y 6 horas el mínimo y 8 horas el máximo cuando se establece en LOW..

www.unapizcadeluna.com