

POLLO MOSTAZA MIEL



una pizza de Luna



5
MINUTOS



20
MINUTOS



SALEN 4
PORCIONES

Ingredientes:

- 1 libra de muslos de pollo o pechugas de pollo, ver nota
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de mostaza dijon (granulada o en crema)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, finamente picado o rallado
- Sal y pimienta negra al gusto
- Opcional si te gusta un toque picante: ¼ de cucharadita de pimienta de cayena

Instrucciones:

1. En una bolsa grande con cierre ziplock, agregar, la miel, la mostaza Dijon, el aceite de oliva, el ajo, la sal, pimienta y pimienta cayena si las va a utilizar.

2. Incorporar el pollo, cerrar y mezclar de manera que el pollo quede bien cubierto con la marinada.

Si la vas hacer el mismo día: refrigerar de 30 minutos a una hora. Luego sacar del horno y cocinar en una sartén u hornear el pollo como prefieras. Luego a disfrutar y ser feliz.

Para hacer en el horno: Calentar el horno a 200 C (400 F) y forrar una bandeja para hornear con papel aluminio, colocar el horno en la bandeja y hornear en la rejilla del medio durante 20-30 minutos, los últimos 5 minutos subir la bandeja a la rejilla de arriba para que se doren un poco.

Para hacer en sartén: Calentar una sartén mediana con un poco de aceite de oliva, a temperatura media alta, cocinar el pollo por unos 6-8 minutos por cada lado. Retirar de la sartén y disfrutar con lo que gustes.

Para congelar: Simplemente congelar toda la bolsa hasta por 3 meses. Y para cuando estés listo para cocinarlo, simplemente descongela el pollo durante la noche en el refrigerador y cocínalo como prefieras (en sartén u horno)

Notas:

*La mostaza granulada le da un sabor muy bueno, al momento de combinarla con la miel; si no tienes granulada utiliza la mostaza Dijon en crema.

*Si utilizas piezas de pollo con hueso, considera que el tiempo de cocción aumentará de 10 a 15 minutos más.