



CAZUELA DE POLLO CON MIEL Y SOYA AL HORNO

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 220 C (425 F). En una bandeja grande para hornear, colocar las cebollas y los muslos de pollo. Dejar aparte.
2. Preparar la salsa: En un recipiente pequeño, agregar la salsa de soja, la maicena, la miel, el ajo, el jengibre, el vinagre de arroz, la pimienta negra, el aceite de sésamo y el aceite de oliva, mezclar para integrar los ingredientes. Incorpora el pollo y mézclalo bien para que se impregne de la marinada. Reserva.
3. Verter la salsa sobre el pollo y la cebolla, mezclar todo bien para que cada pieza del pollo quede cubierta por la salsa, una vez bien mezclado, colocar los muslos de pollo encima de la cebolla.
4. Hornear sin tapar durante 20 minutos. Retira la bandeja del horno, distribuir el brócoli alrededor del pollo y mezclarlo suavemente con la salsa que queda en el fondo de la bandeja.
5. Volver a introducirlo en el horno durante otros 8 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido y caramelizado por los bordes. Usar la función de grill (calor superior fuerte) durante 2 minutos para lograr una mayor caramelización.
6. Toque final: Espolvorear con semillas de sésamo y unas ramitas de cilantro (opcional), servir sobre una base de arroz o tu acompañante favorito. disfrutar y ser muy feliz.



10
MINUTOS



30
MINUTOS



4 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 10 a 12 muslos de pollo deshuesados, sin piel
- 2 cebollas amarillas o rojas, cortadas en gajos finos
- ½ cabeza de brócoli, cortado en floretes con tallo
- 1 cucharada de almidón de maíz (maicena)
- 1 cucharada de ajo, recién picado
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ de taza de salsa de soja
- ¼ de taza de miel
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite de oliva suave o aceite neutro al gusto