

05 MINUTOS | 50 MINUTOS | 6 A 8 PORCIONES

CAZUELA DE POLLO Y CALABACÍN CON LIMÓN Y MOSTAZA

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo, cortadas en filetitos
- 1 taza de orzo crudo
- 1 calabacín mediano, cortado en cuartos
- 1 ¾ taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 ½ cucharadita de pimentón en polvo
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 3 dientes de ajo, picados
- Perejil fresco picado
- Queso feta desmenuzado (opcional)

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 190 C (375 F). En una fuente para hornear, agregar el orzo crudo, el caldo de pollo y el calabacín cortado, colocar encima las piezas de pollo. Sazonar todo con sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón y condimento italiano.

2. En un recipiente pequeño, agregar aceite de oliva, la mostaza Dijon, el ajo picado y el jugo de limón, mezclar bien y verter el aderezo uniformemente sobre el pollo.

3. Cubrir bien con papel de aluminio y hornear durante aproximadamente 40 minutos. Retirar el papel de aluminio y hornear sin tapar durante otros 10 minutos para que el pollo adquiera un hermoso color dorado. Luego servir con perejil fresco y queso feta desmenuzado por encima, disfrutar y ser feliz.

Notas:

*Cantidad de caldo: Ten en cuenta que el calabacín suelta bastante líquido durante la cocción. Por eso, es mejor comenzar con la cantidad menor de caldo indicada en la receta y añadir un poquito más solo si hace falta. Así evitarás que la cazuela quede demasiado líquida.