

Delicias de Pollo con Miel al Horno

Bettie Davis
Estados Unidos
Porciones: 4-6 personas
Rinde: 6 piezas de pollo
Tiempo: 1:00 hora

Ingredientes

Seis piezas de muslos de pollo sin piel, patas
y/o pechugas de pollo
1 cabeza de ajo, picado
1/4 de taza de aceite de oliva
4 cucharaditas de sazón (ver página 59)
2 zanahorias cortadas en rodajas con forma
de media luna
5 cucharadas de miel

Instrucciones

- Caliente el horno a 425° Fahrenheit.
- En una sartén, caliente el ajo con el aceite de oliva a fuego bajo durante 5 minutos. No lo deje quemar.
- Vierta la mezcla de aceite de oliva y ajo en un tazón junto con el sazón. Mezcle.
- Sumerja las piezas de pollo en la mezcla y deje marinando durante 10 minutos.
- Coloque el pollo en un recipiente plano para horno. Vierta el resto de la mezcla encima. Hornee durante 10 minutos sin tapar.
- Dé vuelta al pollo y agregue las zanahorias en la bandeja. Hornee durante otros 10 minutos.
- Retire el pollo del horno y vierta la salsa extra en un tazón. Combine la salsa con la miel. Cubra con un pincel cada pieza de pollo con la mezcla de miel y vierta la salsa adicional encima.
- Hornee durante otros 5 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interior de 165° Fahrenheit.

¿Sabía Usted?

Si retira la piel de los trozos de pollo reduce el contenido de grasa y calorías. Sazonar con la mezcla para marinar permite que el pollo absorba sabores deliciosos y ayuda a mantener la humedad de la carne.

