PLATO DE FONDO

POLLO BBQ SIN AZÚCAR

Valen Mac Quiffe

Ingredientes:

- 1 taza salsa BBQ sin azúcar.
- ½ taza jugo limón.
- 3 a 4 trutros de pollo o muslos.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 cebollas.
- 4 papas.
- Ají de color.
- Ajo en polvo.
- Pimienta limón.

Preparación

- Poner en un Bowl 1 taza de salsa BBQ sin azúcar + el jugo de 1/2 limón +3 o 4 trutros de pollo (o muslos) + 1/2 cucharadita de sal + 1/2 cucharadita de pimienta, mezclar todo y reservar.
- En una fuente que pueda ir al horno agregar 2 cebollas cortadas en Juliana +4 papas cortadas en gajos delgados +1/2 cucharadita de sal +1 cucharadita de ají de color +1 cucharadita de ajo en polvo +1 cucharadita de cebolla en polvo +1 cucharadita de pimienta limón + los aliños que más te gusten. Revolver y extender en la fuente.
- Poner las presas de pollo con toda la marinada en la fuente y llevar a la freidora de aire a 200° por 20 minutos. Dar vuelta los pollos y remover las verduras en medio de la cocción para que se doren por todos lados.
- Precalienta la freidora de aire por unos minutos.
  - Si vas a usar pechugas de pollo podría demorar menos la cocción.
  - Si los muslos que uses son muy grandes puede que necesiten algunos minutos más.
  - Si no tienes freidora de aire lleva al horno a 230 grados hasta que se doren los pollos y las papas estén tiernas.