

PLATO DE FONDO

POLLO AL HORNO



Ingredientes

- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de ketchup
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de pimienta limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de salsa de soya
- Ralladura de 1 limón
- 8 presas de pollo
- 2 cebollas
- 1 pimentón
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto

Preparación

- En un pocillo, mezcla el jugo de limón, mostaza, ketchup, miel, pimienta limón, ajo en polvo, salsa de soya y ralladura de limón.
- Baño las 8 presas de pollo con la marinada por todos sus lados.
- Tapa con plástico y deja marinar en el refrigerador durante un par de horas.
- En una fuente para horno, coloca las cebollas cortadas en pluma y el pimentón. Condimenta con sal y pimienta.



- Distribuye las presas de pollo sobre las verduras y agrega la marinada.
- Lleva al horno precalentado a 210 °C durante 35 a 40 minutos aproximadamente, o hasta que el pollo esté dorado. El tiempo dependerá del tamaño de las presas.

