



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	378 Kcal
Proteínas:	19.0 g
Grasa Total:	18.8 g
Colesterol:	41.0 mg
H. de Carbono:	29.0 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	453 mg

POLLO MARINADO A LA MOSTAZA Y LIMÓN

Ingredientes

- 1 Tableta caldo de gallina MAGGI®
- 2 Cucharadas de mostaza
- 4 Cucharadas jugo de limón
- 5 Tutos de pollo
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Taza vino blanco o jerez
- 1 ½ Taza de agua caliente
- 2 Cucharadas de harina
- 1 Cucharada perejil picado fino
- 7 Papitas cocidas y cortadas en láminas
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- Orégano, sal y pimienta a gusto
- Sal, pimienta (si fuese necesario)

Preparación

1.- En un pequeño bowl junta la tableta de caldo de gallina MAGGI® con la mostaza y el jugo de limón. Revuelve hasta conseguir una pasta homogénea y baña los tutos de pollo con esta preparación. Reposa en refrigeración durante 20 min.

2.- Luego, calienta una sartén grande con las dos cucharadas de aceite, acomoda los tutos de pollo y sofríelos durante unos segundos sin remover. Cuando veas que los bordes del pollo se están cocinando, recién volteas y dora por el otro lado. Agrega toda la pasta preparada con el caldo de gallina MAGGI®, vierte de una vez el vino y cocina a fuego medio durante unos minutos hasta reducir a la mitad el vino.

3.- Vierte el agua caliente y revuelve, cocina tapado a fuego medio durante 15 minutos hasta avanzar la cocción del pollo. Luego, disuelve el harina en un poco de agua y agrega a la preparación. Condimenta con sal y pimienta a gusto y cocina nuevamente durante 8 a 10 minutos hasta espesar los jugos de la preparación. Una vez lista, agrega perejil picado finamente y reposa.

4.- Deja las papas cocidas y cortadas en láminas en una lata de horno, vierte el aceite de oliva y condimenta con sal, pimienta y orégano. Hornea a temperatura alta de 200 °C durante 8 a 10 minutos hasta dorarlas levemente. Una vez todo listo, sirve el pollo con su salsa, acompañado de las papas doradas. Si deseas puedes acompañar además con verduras salteadas.

