



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	184 Kcal
Proteínas:	11.7 g
Grasa Total:	12.6 g
Colesterol:	63.0 mg
H. de Carbono:	5.9 g
Fibra Dietética:	0,8 g
Sodio:	699 mg

POLLO AL HORNO MARINADO AL BLANC

Ingredientes

- 1 Cebolla cortada en aros
- 1 Pimentón verde cortado en aros delgados
- 5 Tutos largos de pollo
- 2 Limones (su jugo)
- Pimienta a gusto
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®
- 1/2 Taza de vino blanco
- ¼ Taza de agua caliente
- 2 Cucharadas de mostaza
- 1 Diente de ajo cortado finamente

Preparación

1.- Deja los aros de cebolla y pimentón verde en la base de una fuente apta para horno y reserva. Luego, acomoda los tutos de pollo uno al lado del otro de manera ordenada. Vierte sobre ellos el jugo de limón y condimenta con pimienta y un toque de sal.

2.- Aparte junta en un pequeño bowl la mantequilla con el caldo pollo de campo MAGGI® previamente desmenuzado, agrega el vino blanco, agua caliente, la mostaza, el ajo cortado finamente y el orégano. Lleva esta preparación al microondas durante unos segundos a potencia muy baja hasta solamente calentar, revuelve hasta juntar bien todos los ingredientes.

3.- Pincela cada uno de los tutos de pollo con la preparación anterior hasta que queden bien impregnados. Cubre la preparación con papel alusa plas y reposa durante 15 minutos en refrigeración. Mientras pre-calienta el horno a temperatura de 180°C. Introduce la fuente con el pollo en el horno y cocina durante 40 minutos aproximados hasta cocer completamente y dorar la superficie de los tutos. Una vez listo, retira del horno y sirve de inmediato con las cebollas y pimentones cocidos.