

Pollo asado con pan de maíz

8 porciones

Ingredientes

- ½ cebolla mediana
- 1 tallo de apio
- 4 dientes de ajo
- ¼ de taza de miel
- ¼ de taza de mostaza Dijon
- 1 cucharada de salvia seca
- 1 cucharada de hojas de tomillo secas
- 2 tazas de migas de pan de maíz
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 pollo entero (de 4 libras)
- Espray de cocina antiadherente

Preparación

1. Precaliente el horno a los 350°F.
2. Enjuague y pique la cebolla y el apio.
3. Pele y pique el ajo.
4. En un tazón pequeño, combine la miel, la mostaza, la salvia, el tomillo y el ajo picado. Reserve.
5. En un tazón mediano, mezcle las migas de pan de maíz y el aceite. Reserve.
6. Coloque el pollo en la tabla de cortar con la pechuga hacia arriba. Quite las alas rompiendo la articulación de la ala y deslizando un cuchillo afilado a través de la articulación. Dé la vuelta al pollo. Corte la piel a lo largo de la espalda. Quítese la piel (se puede usar toallas de papel para ayudar a agarrar la piel). Dé la vuelta al pollo de nuevo. Quite la piel en el lado de la pechuga y de las piernas y los muslos. Corte cualquier otro exceso de grasa que quede en el pollo.
7. Cubra una fuente para hornear de 9 a 13 pulgadas con espray de cocina antiadherente. Coloque el pollo en la fuente. Rellene la cavidad con cebolla y apio. Seque la superficie del pollo con toallas de papel.
8. Aplique la mezcla de mostaza por todo el pollo. Presione las migas de pan de maíz en la mezcla de mostaza del pollo.
9. Hornee hasta que se inserte un termómetro de lectura instantánea en la parte más gruesa del muslo sin tocar el hueso y registre los 165 grados F. Esto podría durar de 1 hora y 45 minutos a 2 horas y 15 minutos. Cubra el pollo sin apretar con papel de aluminio si las migas comienzan de dorarse demasiado rápido.
10. transfiera con cuidado el pollo asado a una tabla de cortar limpia. Deje reposar durante 10 minutos. Deseche la cebolla y el apio. Corte en trozos para servir.

Notas del chef:

- Para un plato de pollo más rápido, use pechugas de pollo deshuesadas y sin piel. No necesitará la cebolla ni el apio. Comience con 4 pechugas de pollo grandes (alrededor de 2 libras en total). Recorte la grasa y córtelas por la mitad en diagonal. Cubra el pollo con la mezcla de mostaza y luego cúbralo con las migas de pan de maíz. Coloque en una fuente para hornear de 9 por 13 pulgadas cubierta en espray de cocina antiadherente. Hornee a los 350°F hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa del pollo registre los 165°F, aproximadamente de 40 a 50 minutos.
- Haga su propio pan de maíz para usar en esta receta.
- Si ya lo tiene a mano, puede usar ½ taza de mostaza de miel preparada en lugar de hacerla usted mismo en el paso 4.
- Utilice los huesos para hacer un caldo de pollo. Colóquelos en una olla grande. Cúbralos con agua un par de pulgadas por encima de los huesos. Hierva a fuego lento durante una hora. Use un colador para escurrir. Déjelo enfriar a temperatura ambiente, luego refrigere o congele.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd