

Pollo asado con verduras y hierbas

9 porciones

Ingredientes

- 1 libra de zanahorias
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1 libra de vegetales de raíz como papas rojas, remolachas, nabos, colinabos o chirivías
- 1 limón amarillo grande
- ¼ de taza de agua
- ¼ de taza de aceite de canola
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 3 libras de trozos de pollo deshuesados y sin piel



Preparación

1. Precaliente el horno a los 375°F.
2. Enjuague y pele las zanahorias y la cebolla. Pele el ajo. Enjuague y pele los vegetales de raíz (si usa papas, déjelas con la piel).
3. Corte la cebolla en cuartos. Corte cada cuarto por la mitad. Pique el ajo. Corte las zanahorias y los otros vegetales de raíz en cubos de ½ pulgada.
4. Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón grande, exprima el jugo. Deseche las semillas.
5. Agregue las verduras, el agua, el aceite, el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta al tazón con jugo de limón. Si usa romero, agréguelo ahora. Mezcle para combinar.
6. Use las manos o una espumadora para transferir las verduras a una fuente para hornear. Deje la marinada en el tazón. Coloque la bandeja para hornear en el horno. Hornee por 10 minutos.
7. Mientras las verduras se hornean, agregue el pollo a la marinada restante. Deje reposar a temperatura ambiente unos 10 minutos.
8. Retire la bandeja para hornear del horno. Agregue los trozos de pollo encima de las verduras. Regrese la bandeja al horno.
9. Continúe asando hasta que el pollo esté bien cocido y un termómetro para alimentos marque los 165°F, aproximadamente 40 minutos más. Mientras el pollo se asa, use una cuchara mezcladora para bañar el pollo y dar la vuelta a las verduras cada 15 minutos. Para bañar, vierta los jugos de la bandeja para hornear sobre el pollo.
10. Sirva de inmediato.

Notas del chef:

- Pruebe servir sobre arroz o cuscús integral.
- Use el mismo método y marinada para asar las verduras solas.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd