

Pollo asado con verduras

Tiempo de preparación: 60 minutos | Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 chile dulce rojo mediano
- 2/3 de taza de mostaza de miel
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1/8 de cucharadita de pimienta roja molida
- 4 mitades de pechuga de pollo pequeñas, deshuesadas y sin piel (aproximadamente 6 a 8 onzas cada una)
- 3 tazas de coliflor fresca en trozos de 1 a 1½ pulgadas



Preparación

- Precaliente el horno a los 375°F.
- Corte el chile dulce por la mitad a lo largo. Retire y deseche el tallo, las semillas y las membranas (las porciones interiores de color más claro del chile dulce que están adheridas a las semillas). Corte el chile dulce en tiras de ½ pulgada de ancho. Deje a un lado
- En un tazón pequeño, combine la mostaza, el curry en polvo y la pimienta roja molida.
- Coloque los trozos de pollo en un lado de una fuente para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas.
- Unte la parte superior del pollo con la mitad de la mezcla de mostaza.
- Coloque el chile dulce y la coliflor junto con el pollo en la fuente para hornear. Rocié con la mezcla de mostaza restante. Mezcle las verduras hasta que estén cubiertas en la mezcla de mostaza.
- Cubra bien la fuente para hornear con papel de aluminio. Hornee durante 25 minutos.
- Retire el papel de aluminio. Hornee, sin tapar, durante 25 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas y la temperatura interna del pollo alcance los 165 grados F con un termómetro para carnes. Sirva el pollo con verduras.

