

Pollo al Hinojo

El hinojo es un bulbo de sabor anisado, poco consumido en nuestro país, pero muy utilizado en otros lugares del mundo. Se puede comer crudo en ensaladas, combina muy bien ave, cerdo y pescados blancos. El hinojo tiene **anetol**, un antioxidante capaz de **bajar la inflamación y prevenir la aparición de cáncer**. Tiene propiedades diuréticas al ser muy rico en **potasio** y también en **selenio**. Respecto a las vitaminas destaca por su contenido en **vitamina C** y en **B3**. Tradicionalmente se ha utilizado para combatir diversos **problemas digestivos**, como **estreñimiento, gases y flatulencias**.



INGREDIENTES:

4 Muslitos de pollo o 2 contra muslos grandes
1 Bulbo de hinojo
1 Cebolla grande
1 Cucharadita semillas de hinojo o de anís
½ Cucharadita semillas cilantro (opcional)
1 Hoja de laurel
1 ud anís estrellado (o ¼ cucharadita de semillas de anís)
125ml caldo de pollo o agua
12-16 uds Pimientos de padrón (opcional)
c/s sal

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 175°C
2. Pelar exteriormente el bulbo de hinojo para retirar las hebras más duras y la cebolla. Cortar en juliana gruesa.
3. En un recipiente para horno (que se pueda utilizar también para el fuego o vitro), rehogar la cebolla y el hinojo con la cucharada de aceite, agregar las especias (excepto las semillas de hinojo) y seguidamente el caldo. Llevar a ebullición y retirar del fuego.
4. Mezclar un poco de sal con las semillas de hinojo y frotar sobre la piel del pavo (se puede hacer unos cortes para que penetre mejor).
5. Colocar el pollo sobre la base de hinojo y meter en el horno a 175° durante 45 minutos.
6. Subir la temperatura a 200°C, agregar los pimientos de padrón y hornear 15 minutos más.