

Pollo Cajún

El pollo cajún me recuerda a las alitas barbacoa que sirven en algunos restaurantes, pero mucho más sanas (ya que es al horno en lugar de frito). Al hacerlas con muslos, en lugar de alitas, aún consumimos mucha menos grasa. Si ponemos verduras junto con el pollo, éstas cogen el sabor de las especias y están muy, muy ricas.

INGREDIENTES:

- 4 Cuartos traseros de pollo pequeños
- 1 Cucharada Pimentón dulce o picante
- 1 Cucharada Ajo en polvo
- 1 Cucharadita Orégano seco
- 1 Cucharadita Cebolla en polvo
- 1 Cucharadita Tomillo seco
- 1 Cucharadita Pimienta negra molida
- 1 Cucharada Aceite oliva
- 1 Cucharadita Sal
- 1kg Verduras variadas: cebolla, pimiento verde, zanahoria, calabacín, tomates cherry...
- 100ml caldo de pollo o agua

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

Nota:

Si utilizas bolsa de cocinar en el horno, no es necesario añadir nada de líquido.

ELABORACIÓN:

1. Cortar el pollo en trozos grandes (yo he partido cuartos traseros por la mitad, porque no eran muy grandes, pero si son grandes partir en 3-4 trozos).
2. Mezclar las especias y sal. Frotar contra el pollo para asegurarse está bien embadurnado y agregar una cucharada de aceite. Dejar marinar 30 minutos al menos (mejor del día anterior).
3. Cortar las verduras a groso modo, poner en la base de la bandeja y en pollo por encima con la piel hacia arriba, agregar el caldo y si se desea otra cucharada de aceite.
4. Hornear a 180-200°C, una hora (a los 30 minutos de cocción, dar la vuelta para que se dore por el otro lado y acabar los últimos 5 minutos por la parte de la piel).