

Pollo asado con hierbas y reducción de vinagre balsámico

Jugoso pollo asado infusionado con hierbas aromáticas y terminado con un glaseado agrio dulce de balsámico: una comida rica en proteínas y de bajo índice glucémico que no elevará tu azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 80 min

Total: 95 min

Porciones: 8

GL 0.6 / GI 29

Ingredientes

about 4 pounds pollo entero

or 1 teaspoon dried rosemary romero fresco

diente de ajo

aceite de oliva

pimienta negra recién molida

for cavity and garnish ramitas de romero fresco

vinagre balsámico

azúcar moreno

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 175°C. Mientras el horno se calienta, prepara tu espacio de trabajo con una tabla de cortar, un cuchillo afilado y una bandeja para asar.

Step 2

Pica finamente la cucharada de hojas de romero fresco junto con el diente de ajo hasta obtener una pasta de hierbas aromática. Esto libera los aceites esenciales que darán sabor al pollo desde adentro hacia afuera.

Step 3

Seca completamente el pollo con papel de cocina. Con cuidado, desliza tus dedos bajo la piel de la pechuga y los muslos para separarla de la carne, creando bolsillos. Frota el aceite de oliva directamente sobre la carne expuesta, luego masajea la mezcla de romero y ajo uniformemente sobre las áreas aceitadas. Sazona con la pimienta negra.

Step 4

Mete 2 ramitas de romero fresco en la cavidad del pollo para darle sabor aromático durante el asado. Ata las patas juntas con hilo de cocina y mete las puntas de las alas bajo el cuerpo para asegurar una cocción uniforme y una presentación profesional.

Step 5

Coloca el pollo preparado con la pechuga hacia arriba en tu bandeja para asar. Asa durante 80-90 minutos (20-25 minutos por cada medio kilo), bañando cada 20 minutos con los jugos acumulados en la bandeja. El pollo está listo cuando un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa del muslo marca 75°C y los jugos salgan claros.

Step 6

Mientras el pollo reposa después del asado, prepara la reducción de balsámico. Combina el vinagre balsámico y el azúcar moreno en una cacerola pequeña a fuego medio-bajo. Calienta suavemente, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva completamente, unos 2-3 minutos. No dejes que hierva, ya que esto preserva las notas complejas de sabor.

Step 7

Transfiere el pollo asado a una tabla de cortar y deja reposar durante 10 minutos. Corta en porciones, retirando y desechando la piel para reducir el contenido de grasa saturada mientras conservas la carne infusionada con hierbas debajo.

Step 8

Coloca las piezas de pollo cortadas en una fuente para servir. Rocía la reducción de balsámico tibia por encima, decora con las ramitas de romero fresco restantes y sirve inmediatamente junto con verduras sin almidón para una comida completa de bajo índice glucémico.