

Muslos de pollo con costra de hierbas mediterráneas y romero carbonizado

Jugosos muslos de pollo con hueso infusionados con hierbas aromáticas y balsámico crean una cena de una sola sartén que cuida tu azúcar en sangre, es satisfactoria y nutritiva.

Preparación: 15 min

Cocción: 40 min

Total: 55 min

Porciones: 5

GL 0.8 / GI 14

Ingredientes

approximately 5-6 thighs muslos de pollo con hueso y piel

ramitas de romero fresco

aceite de oliva virgen extra

from half a lemon jugo de limón fresco

vinagre balsámico

dientes de ajo fresco

plus extra for seasoning sal gruesa

pimienta negra

orégano seco

or 1 medium yellow onion, sliced chalotes, picados
logifoodcoach.com/recipes/muslos-de-pollo-con-costra-de-hierbas-mediterraneas-y-romero

limón fresco, en rodajas finas

for garnish perejil fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 200°C. Saca 10 muslos de pollo del refrigerador y usa papel de cocina para secarlos completamente, lo que asegura una piel crujiente. Déjalos a temperatura ambiente durante 15-20 minutos mientras preparas el adobo de hierbas.

Step 2

Calienta una sartén de hierro fundido o una sartén de fondo grueso a fuego medio. Añade 4 ramitas de romero directamente a la sartén seca y tuesta durante 3-4 minutos, volteando ocasionalmente, hasta que las hojas se vuelvan fragantes y desarrollen marcas carbonizadas. Esto intensifica los aceites aromáticos y crea un sabor más profundo.

Step 3

Retira las hojas de romero carbonizado de sus tallos leñosos y transfírelas a un bol mediano. Añade 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido, 2 cucharadas de vinagre balsámico (una pequeña cantidad que añade sabor sin impactar significativamente el azúcar en sangre), 4 dientes de ajo picados, 1 cucharadita de sal, 0.5 cucharadita de pimienta negra y 1 cucharadita de orégano seco. Bate vigorosamente hasta que el adobo esté bien emulsionado y aromático.

Step 4

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande apta para horno a fuego medio-alto hasta que brille. Sazona ligeramente los 10 muslos de pollo con la sal restante, luego colócalos cuidadosamente con la piel hacia abajo en la sartén caliente, trabajando en tandas si es necesario. Sella sin mover durante 8-10 minutos, rotando la sartén ocasionalmente para un dorado uniforme, hasta que la piel se vuelva dorada profunda y se desprenda fácilmente de la sartén.

Step 5

Retira cuidadosamente el exceso de grasa derretida de la sartén, dejando aproximadamente 1 cucharada para humedad. Voltea los muslos de pollo con la piel hacia arriba y esparce los 2 chalotes finamente picados alrededor de ellos. Unta o vierte generosamente el adobo de hierbas sobre el pollo y los chalotes, asegurando una distribución uniforme, luego coloca las rodajas de limón entre las piezas.

Step 6

Transfiere la sartén al horno precalentado y asa durante 25-30 minutos, hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 74°C en la parte más gruesa, evitando el contacto del termómetro con el hueso. Para una piel extra crujiente, cambia al grill a temperatura alta durante el último 1-2 minutos, vigilando cuidadosamente para evitar que se queme.

Step 7

Retira la sartén del horno y transfiere el pollo a una tabla de cortar. Cubre ligeramente con papel de aluminio y deja reposar durante 5-10 minutos, lo que redistribuye los jugos por toda la carne. Sirve 1-2 muslos de pollo por persona (dependiendo del tamaño y el apetito), decora con perejil fresco picado y vierte los jugos de la sartén y los chalotes caramelizados por encima para máximo sabor.