

Pollo asado con hierbas cítricas, romero y naranja

Jugoso pollo con hueso infusionado con aromático romero y brillante jugo de naranja crea un plato principal amigable con el azúcar en sangre que es sabroso y satisfactorio.

Preparación: 10 min

Cocción: 45 min

Total: 55 min

Porciones: 6

GL 0.8 / GI 18

Ingredientes

8 oz each medias pechugas de pollo con hueso y sin piel

8 oz each piernas de pollo con muslos, con hueso y sin piel

dientes de ajo, picados

aceite de oliva virgen extra

romero fresco, picado

pimienta negra recién molida

jugo de naranja fresco

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 450°F (230°C). Prepara una fuente grande para hornear cubriéndola ligeramente con aceite en aerosol o una capa fina de aceite de oliva para evitar que se pegue.

Step 2

Seca completamente las piezas de pollo con toallas de papel. Toma el ajo picado y masajéalo completamente en cada pieza de pollo, asegurando una cobertura uniforme en todas las superficies.

Step 3

Moja las yemas de tus dedos en el aceite de oliva y frota suavemente cada pieza de pollo con el aceite, creando una capa ligera. Espolvorea el romero picado y la pimienta negra uniformemente sobre todas las piezas de pollo, presionando suavemente para ayudar a que las hierbas se adhieran.

Step 4

Coloca las piezas de pollo sazonadas en una sola capa en la fuente preparada, dejando espacio entre cada pieza para una circulación uniforme del calor. Vierte el jugo de naranja uniformemente sobre y alrededor del pollo.

Step 5

Cubre la fuente herméticamente con papel de aluminio y colócala en el horno precalentado. Asa durante 30 minutos, permitiendo que el pollo se cocine completamente mientras se mantiene húmedo bajo la cubierta.

Step 6

Retira el papel de aluminio y usa pinzas para voltear cuidadosamente cada pieza de pollo. Devuelve la fuente descubierta al horno y continúa asando durante 10-15 minutos hasta que el pollo desarrolle un exterior dorado y alcance una temperatura interna de 165°F (74°C).

Step 7

Durante la fase final de asado, baña el pollo una o dos veces con los jugos de la sartén para mantenerlo húmedo y realzar el sabor de hierbas cítricas. Transfiere el pollo terminado a los platos de servir y rocía con los jugos restantes de la sartén antes de servir inmediatamente.