

Muslos de pollo a la miel



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 50min

Tiempo total: 1hrs. 10min , Número de porciones: **6**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/muslos-de-pollo-a-la-miel>

Preparación

Precaliente el horno a 220°C. Mezcle los primeros 6 ingredientes en una bolsa de plástico grande con cierre. Añadir sal y pimienta al gusto. Agregue el pollo a la bolsa de plástico, asegurándose de cubrir cada pieza. Coloque el pollo en un plato para hornear junto con salsa/adobo o dejar en la bolsa de plástico grande para marinar en el refrigerador. Cuando esté listo para cocinar, en una fuente para horno, cocine el pollo en el horno precalentado durante 25 minutos con la piel hacia arriba. Voltee el pollo y cocine por otros 15 minutos. A continuación, coloque de nuevo el pollo con la piel hacia arriba y termine la cocción durante otros 10 minutos a la piel crujiente. Cocine hasta que la temperatura interna del pollo sea de 75°C.

Ingredientes

- 3 cucharada/s Aceite de oliva
- 3 cucharada/s Salsa de soja
- 5 cucharada/s Miel
- 4 dientes de Ajo picados (o 1/2 cucharadita/s de ajo en polvo)
- 1/2 cucharadita/s Jengibre molido
- 1/2 cucharadita/s Pimienta recién molida
- 1.5 kgrs. Muslo de pollo (o la parte que prefiera)
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Día Especial, Reducida en calorías, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Aves y conejos, Ingrediente extra, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal



