pollo a la cerveza al horno

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
pinchar los muslos antes de sacar del horno , yo los últimos 5 minutos los gratino un poco para que se consuma más la cerveza

Descripción:

receta fácil de hacer, y que a pesar de llevar frutos secos y cerveza se puede considerar hipocalórica

Ingredientes para 3 personas :

- 6 muslos o jamoncitos de pollo
- 1 pequeña de cebolla
- - 1 diente de ajo
- 12 avellanas
- 1 chorrito de aceite de oliva
- una pizca de sal
- 1 lata de cerveza
- Zanahoria rallada para acompañar

Preparación:

Paso 1

preparar los jamoncitos de pollo, mejor 2 por persona, echarles sal. Encender el horno a 180º

Paso 2

En una bandeja de horno, colocar los muslos, rociar con aceite de oliva, la cebolla y el diente de ajo, meter al horno unos 30 minutos.

Paso 3

retirar la cebolla, el diente de ajo y el aceite al vaso de la batidora, echar sobre el pollo el botellín o lata de cerveza y volver a meter en el horno

Paso 4

partir las avellanas y añadirlas al vaso de la batidora, triturar todo hasta que quede una crema y echarla encima del pollo, mantener en el horno otros 15 minutos más. Sacar los muslos de pollo y emplatar, como guarnición admite cualquier verdura, yo le he añadido zanahoria rallada