



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Pollo al horno con naranja y miel



Coste

1,66€ Por persona
6,64€ para 4 personas.
Precios aproximados
que pueden variar.



Dificultad

Fácil



Tiempo

75 Minutos



Ingredientes:

- **1 kilogramo de Pollo**
(Cuartos traseros de pollo selección, peso aprox. 1 Kg)
- **1 taza de zumo de naranja fresco**
(1 naranja unidad, 250 gr aprox.)
- **2 cucharadas de miel Dia Mielove**
- Sal, pimienta y otras especias**
- **5 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra** (cada cucharada son 5 ml; DIA ALMAZARA DEL OLIVAR aceite de oliva virgen extra botella 1 l)
- **1 cebolla grande**, cortada en rodajas
- **1 naranja**, cortada en rodajas gruesas





Elaboración

- Para preparar el pollo, primero precalienta el horno a 180 grados Celsius.
- En un tazón o bol, mezcla el zumo de naranja con la miel y sazóna con sal y pimienta al gusto.
- Coloca el pollo en una fuente de hornear, mezcla el zumo de naranja, miel, ajo (opcional) y especias a tu gusto y cubre el pollo con esta salsa. Agrega la cebolla y las rodajas de naranja alrededor del pollo y rocía con aceite de oliva.
- Hornea a 180 grados durante 60 minutos o hasta que esté cocido y dorado por encima.

Trucos y alternativas

Puedes sustituir la miel por sirope de arce. Además, puedes coger el pollo entero y deshuesarlo tú, te saldrá más económico.

Aprovechamiento

Con las sobras de un pollo entero puedes utilizar los huesos, las pieles y las partes menos carnosas que te sobren, puedes preparar otros platos como una sopa de pollo, croquetas, arroz con pollo, fajitas...



Comer
mejor
cada

