

# CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA DIABLA

4 raciones

765 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>413 kcal</b>	<b>40 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>24 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>1 g</b>	<b>0.6 g</b>

## Ingredientes

- 800 g contramuslos de pollo deshuesados y con piel
- 2 dientes de ajo
- 50 g de salsa Worcestershire
- 50 g de mostaza
- 10 g de azúcar moreno
- 50 g de aceite de oliva
- 2 cdas de cayena
- 10 g de jengibre (mejor fresco)
- 4 chiles (cascabel muy picantes o habaneros muy picantes)
- Sal
- Pimienta

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Limpia los contramuslos de restos de grasa, lávalos y hazles varios cortes profundos.
- 2** En un mortero, machaca los ajos con sal; añade mostaza, aceite de oliva, cayena, jengibre rallado, azúcar moreno y salsa Worcestershire y mezcla hasta obtener una pasta homogénea.
- 3** Salpimenta el pollo y úntalo bien con la pasta con ayuda de un pincel.
- 4** Deja el pollo en el frigorífico al menos 12 horas y atempera antes de cocinar.
- 5** Calienta el grill y asa los contramuslos 30–40 minutos, dándoles la vuelta con frecuencia y bañándolos con sus jugos hasta que estén dorados y en su punto.
- 6** Sube la temperatura del grill y cocina 3–4 minutos más para que queden crujientes.
- 7** Sirve calientes o fríos, acompañando con los chiles asados a la parrilla.

---

## Consejos

- Contramuslos de pollo a la diablo: marinado potente, jugosidad asegurada y un toque picante irresistible. Perfectos para una cena especial.