

CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADO CON MANGO

4 raciones

160 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
319 kcal	45 g
Grasas	Carbohidratos
9 g	14 g
Fibra	Sal
3 g	1.8 g

Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo
- 300 g de mango maduro
- 100 g de caldo de verdura
- 50 g de zumo de limón
- 20 g de aceite de oliva
- 4 diente de ajo
- Lima cortada en cuartos
- Pimienta negra
- Cilantro
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Machaca el ajo con una pizca de sal en el mortero
- 2** Mezcla en un bol el caldo, el ajo, el aceite, el zumo de limón y la pimienta
- 3** Pela y corta el mango, añádelo a la marinada y tritúralo con un tenedor; pica la mitad del cilantro y mézclalo
- 4** Coloca los contramuslos con la piel hacia abajo en una fuente y cúbrelos con la marinada; deja reposar un mínimo de 2 horas en la nevera
- 5** Precalienta el horno a 200 °C; pasa el pollo y su marinada a una bolsa de horno y colócala en una bandeja; hornea unos 30 minutos (vigila para que no se queme)
- 6** Sirve con el resto del cilantro picado y una cuña de lima por plato

THERMOMIX

- 1** Pon el ajo y una pizca de sal en el vaso y pica. **5 seg / vel 7**
- 2** Añade el caldo, el aceite, el zumo de limón y la pimienta; mezcla. **10 seg / vel 5**
- 3** Incorpora el mango y la mitad del cilantro; pica. **3 seg / vel 4**
- 4** Coloca los contramuslos con la piel hacia abajo en una fuente, vierte la marinada y deja reposar un mínimo de 2 horas en la nevera
- 5** Precalienta el horno a 200 °C; pasa el pollo y la marinada a una bolsa de horno, colócala en una bandeja y hornea 30 minutos (calor arriba y abajo) hasta dorar
- 6** Presenta con el resto del cilantro picado y un cuarto de lima por plato

Consejos

- Para una salsa más homogénea, aplasta mejor el mango en la marinada (en Thermomix queda más uniforme).
- Si lo preparas con antelación, guarda el pollo con su jugo y recalienta suave para mantener la jugosidad