

MUSLOS DE POLLO MARINADOS CON AJO Y PIMENTÓN

3 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
316 kcal	39 g
Grasas	Carbohidratos
17 g	2 g
Fibra	Sal
g	1.5 g

Ingredientes

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia los muslos, lava y escurre.
- 2** Seca bien y salpimenta.
- 3** Maja los ajos con sal; añade el pimentón y el caldo o agua para formar la marinada.
- 4** Coloca el pollo en un bol, vierte la marinada y deja reposar unas 3 horas en la nevera.
- 5** Precalienta el horno a 200 °C.
- 6** Pasa el pollo a una fuente y hornea unos 45 minutos, hasta dorar.

THERMOMIX

- 1** Pela los ajos, ponlos en el vaso y pícalos. **4 seg / vel 7**
- 2** Baja los restos con la espátula.
- 3** Añade el pimentón, el aceite y el vaso de caldo o agua. Mezcla. **10 seg / vel 3**
- 4** Coloca los muslos en un bol, vierte la marinada, tapa y deja en la nevera 3 horas.
- 5** Precalienta el horno a 200 °C.
- 6** Escurre ligeramente los muslos, colócalos en una fuente y riega con parte de la marinada.
- 7** Sala y pimienta si no lo hiciste antes.
- 8** Hornea unos 45 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción, hasta que estén dorados y hechos por dentro.
- 9** Sirve con la guarnición que prefieras.

Consejos

- Respetar el reposo del marinado (unas 3 horas): es lo que marca el sabor final del ajo y el pimentón en el pollo. :contentReference[oaicite:0]{index=0}
- Secar bien los muslos antes de salpimentar: así se doran mejor en el horno. :contentReference[oaicite:1]{index=1}
- Para un dorado más uniforme, dales la vuelta a mitad de cocción (recomendado en la versión Thermomix). :contentReference[oaicite:2]{index=2}
- Si quieres un toque más suave, usa parte de agua en lugar de caldo (la receta contempla “caldo de pollo o agua”). :contentReference[oaicite:3]{index=3}
- Ajusta la sal al final si usas caldo, porque puede aportar más sodio que el agua. :contentReference[oaicite:4]{index=4}