

# POLLO AL LIMÓN

4 raciones

40 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>244 kcal</b>	<b>43 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>8 g</b>	<b>1 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>g</b>	<b>1.1 g</b>

## Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 250 g de agua
- 100 g de zumo de limón
- 20 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Limpia el pollo de restos de grasa, lávalo y sécalo bien.
- 2** Pica el perejil y el ajo.
- 3** Mezcla el pollo con el ajo, la sal, el perejil, el zumo de limón y el aceite, y deja macerar 4-5 horas.
- 4** Pon toda la mezcla en una sartén, añade el agua, tapa y cocina a fuego lento unos 20 minutos.
- 5** Cuando la salsa esté blanquecina y con cuerpo, retira del fuego y sirve (también se puede comer frío).

---

## Consejos

- Seca muy bien el pollo antes de macerarlo: así la mezcla se adhiere mejor y la salsa queda más ligada al cocinar.
- Pica el ajo y el perejil lo más fino posible para que perfumen el conjunto y la salsa quede uniforme.
- Respeta la maceración (4-5 horas): es lo que marca el sabor final y la jugosidad.
- Cocina tapado y a fuego lento para que la salsa se vuelva “blanquecina y con cuerpo” sin evaporarse demasiado rápido.
- Si al destapar te queda la salsa muy líquida, deja 2-3 minutos más a fuego medio (sin añadir nada) para que reduzca antes de servir.