

# POLLO CON ESPECIAS

4 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>257 kcal</b>	<b>43 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>8 g</b>	<b>3 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>1 g</b>	<b>1.5 g</b>

## Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 20 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Pimienta cayena
- Pimienta molida
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Secar los contramuslos de pollo deshuesados y sin piel con papel de cocina.
- 2** Pelar los dientes de ajo y picarlos finamente.
- 3** Colocar los contramuslos de pollo en un bol amplio.
- 4** Añadir los dientes de ajo, el pimentón dulce, la pimienta cayena, la pimienta molida y la sal.
- 5** Incorporar el aceite de oliva y mezclar bien para que el pollo quede impregnado.
- 6** Dejar reposar unos minutos para que tome sabor.
- 7** Calentar una sartén amplia o plancha.
- 8** Colocar los contramuslos de pollo cuando esté bien caliente.
- 9** Cocinar por ambos lados hasta que estén dorados por fuera y bien hechos por dentro.
- 10** Retirar del fuego y servir caliente.

---

## Consejos

- Deja reposar el pollo 5 minutos tras cocinarlo para que conserve mejor los jugos.
- Seca bien la superficie antes de cocinar para lograr un dorado más uniforme.
- Ajusta la intensidad de las especias según tu tolerancia al picante o sabor intenso.
- Cocina a fuego medio-alto al inicio para sellar y luego baja ligeramente para terminar la cocción sin resecar.

- En Thermomix, puedes marcar previamente el pollo en sartén y terminar la cocción al vapor para un resultado más uniforme.