POLLO CON ESPECIAS

4 raciones **35 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
257 kcal	43 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	3 g
Fibra	**Sal**
1 g	1.5 g

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.