

# POLLO CON MANZANA Y PATATA

4 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>368 kcal</b>	<b>44 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>10 g</b>	<b>19 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>1.1 g</b>

## Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 350 g de manzana
- 250 g de agua
- 160 g de patata
- 50 g de zumo de limón
- 50 g de brandy
- 30 g de aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Limpia el pollo, lávalo y deja que escurra.
- 2** Sécalo bien y salpimiéntalo.
- 3** Calienta el aceite en una cazuela de barro (o una fuente apta para horno) y dora el pollo para sellarlo, unos 10 minutos.
- 4** Riega con el brandy.
- 5** Pela y trocea la patata y la manzana, y colócalas alrededor del pollo.
- 6** Añade por encima el zumo de limón, la sal y el agua, y hornea a 200 °C durante unos 40 minutos.

---

## Consejos

- Seca muy bien el pollo antes de dorarlo: así se sella mejor y queda más jugoso por dentro.
- Coloca la patata y la manzana alrededor, no encima: se asan de forma más uniforme y se empapan del jugo.
- Añade el zumo de limón al final del montaje: ayuda a equilibrar el dulzor de la manzana.
- Si quieres más salsa, riega a mitad de horneado con los jugos de la fuente para mantener el conjunto húmedo.
- Para un acabado más dorado, sube el horno a 220 °C los últimos 5 minutos (vigila para que no se seque).