



POLLO AL JEREZ CON MANZANA Y PASAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pollo
- 400 g de manzana reineta
- 50 g de ciruelas pasas sin hueso
- 100 ml de jerez
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 2 g de tomillo
- 2 g de pimienta molida
- sal

LA PREPARACIÓN

- Trocear el pollo y salpimentar. Colocar en una fuente de horno.
- En un mortero machacar el ajo y añadir el jerez, medio vaso de agua, un chorro de aceite, sal, pimienta y tomillo. Mezclar hasta conseguir una pasta.
- Untar el pollo con un poco de aceite y rociar con la mezcla del mortero. Colocar alrededor las manzanas troceadas y las ciruelas.
- Hornear a unos 200°C, regar de vez en cuando con el jugo de la fuente y darle la vuelta para que quede crujiente.
- Servir el pollo con los trozos de fruta y la salsa.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
17.8 g

Grasas

18.8 g

Kcal

393

Proteínas

30.7 g