



POLLO TIERNO EN SALMUERA CON LIMONES ASADOS CON MIEL Y TOMILLO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de sal gorda
- 75 g de azúcar
- 1 hoja de laurel
- 5 unidades de limón
- 8 unidades de pimienta en grano
- 1 unidad de pollo entero de 1,5 kg.
- 20 g de aceite de oliva
- 40 g de miel
- 1 unidad de ramita de tomillo
- sal marina

LA PREPARACIÓN

- Coloca la sal y el azúcar en un bol grande para mezclar. Añade 2 litros de agua fría y remueve hasta que la sal se haya disuelto. Agrega la hoja de laurel, $\frac{1}{4}$ de limón y los granos de pimienta. Pon el pollo en una olla tapada y vierte la mezcla en salmuera. Refrigerera durante 2-8 horas.
- Para preparar las mitades de los limones, corta la base para que se puedan erguir sobre ella. Colócalos sobre un trozo grande de papel de aluminio. Espolvorea cada mitad con una pizca de sal, después, rocíalas con $\frac{1}{2}$ cucharada de miel. Sitúa sobre ellas 2-3 ramitas de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 29.7 g	Grasas 28.4 g
Kcal 576	Proteínas 48.6 g

tomillo. Dobra el papel de aluminio y ciérralo bien.

- Saca el pollo de la salmuera y enjuégalo bien; evita que quede sal o no se podrá comer. Sécalo bien: un pollo húmedo no se asará adecuadamente. Rellena el pollo con los cuartos de limón que quedan. Rocía el exterior con 1-2 cucharadas de aceite y colócalo en una bandeja de horno precalentado a 200° y ásallo durante 50 minutos. Mientras se cocina, da la vuelta al pollo.
- Déjalo reposar durante 15 minutos y , a continuación, trínchalo. Abre cuidadosamente el envoltorio con los limones; en el interior encontrará un jugo delicioso que no querrás perder.
- Sirve el pollo inmediatamente, junto con los limones y el jugo.