



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.