

Alitas de pollo en salsa barbacoa con ensalada lombarda y de arroz

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Para el acompañamiento:

Cilantro: Cantidad necesaria

Maiz dulce: 200 g

Arroz: 350 g

Aceite de girasol: Cantidad necesaria

Para la carne:

Alitas y muslos de pollo: 8 Unidades

Salsa de soja: 3 cdas.

Sal: Cantidad necesaria

Ketchup: 6 Chorrito

Tomillo: Cantidad necesaria

Aceto balsámico: 3 cdas.

Miel: 2 cdas.

Pimienta: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Polvo de cinco especias chino: 2 cdas.

Aceite de girasol: Cantidad necesaria

Para la ensalada:

Cebolla roja pequeña: 1 Unidad

Miel: 2 cdas.

Pimienta: Cantidad necesaria

Sal: Cantidad necesaria

Pasas de Uva: 1 Puñado

Mostaza en polvo: 1 cdita.

Repollo: 1/4 k

Guindilla fresca: 1 Unidad

Lima para jugo: 1 Unidad

Yogur natural: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Precalentamos el horno a 200°C.
- Luego, cortamos bien chiquito el diente de *ajo* y el *tomillo*.
- Por otro lado, en un bowl, colocamos las alitas y muslos de **pollo** y les añadimos un poco de *Ketchup*, un chorrito de aceto balsámico y otro de salsa de soja, dos cucharadas de polvo chino, miel, *tomillo*, *ajo*, aceite, un poco de sal y pimienta
- Mezclamos todo.
- A continuación, colocamos todo en una bandeja y llevamos al horno a 200°C durante media hora.

Para hacer la ensalada

- Cortamos el *repollo* en rodajas y cortamos una *cebolla* colorada y una *guindilla* roja fresca
- Colocamos todo en un bowl y le añadimos las pasas, la *mostaza* en polvo, la miel, el *yogur*, sal y pimienta.
- Exprimimos una lima y añadimos el *jugo* a la ensalada.

Para el arroz

- Lo vamos a *hervir* agregándole maíz dulce y *cilantro*.
- Cuando el *pollo* esté listo, lo retiramos del horno y le añadimos un poco de *cilantro* por encima
- Luego, lo servimos con la ensalada y **arroz**.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/alitas-de-pollo-en-salsa-barbacoa-con-ensalada-lombarda-y-de-arroz>