

Muslos De Pollo con Hinojos

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Barbas De Hinojo: 1

Jugo De Lima: 1 unidad

Muslos de Pollo: 4 Unidades

Salsa Tabasco: a gusto

Jugo de Naranja: 2 Unidades

Hinojo: 2 Unidades

Jugo de Limón: 1 unidad

Naranja: 1 unidad

Sal y Pimienta: a gusto

Preparación de la Receta

- Mezclar en una bolsa *jugo* de naranjas, lima, *limón*, salsa tabasco y las barbas de los hinojos.
- Agregar los muslos de **pollo** con piel (hacer algunos cortes sobre a piel para saborizar bien) y masajear bien para condimentarlos.
- Dejar en heladera un mínimo de 30 minutos.
- Cortar los bulbos hinojos en trozos grandes y la *naranja* en rodajas de 2 cm de grosor
- Sobre sartén grande de hierro muy caliente agregar aceite de oliva y sellar *dorar* los muslos de *pollo*
- Del lado de la piel.
- *Condimentar* con sal y una vez crocantes y dorados dar vuelta los muslos.
- Agregar los hinojos cortados entre los pollos, las rodajas de *naranja* por encima y el *jugo* de la *marinada* de la bolsa.
- Llevar a horno a 180° c por 45 minutos aproximadamente (cocinar hinojos y pollo)

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/muslos-de-pollo-con-hinojos>