Pollo a la mostaza con zapallo en cubos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite De Maíz: 10 cc
Sal: 5 g
Ají molido: 5 g
Calabaza: 600 g
Mostaza: 20 g
Pollo: 1,800 k
Vinagre Blanco: 10 cc
Ajo: 1 Diente
Orégano: 5 g
Tomillo: 10 g

Preparación de la Receta

- Troce el **pollo** separando primero las alas, luego quite la clavícula ubicada en la parte superior y corte los laterales de los cuartos traseros, luego gire y quiebre para marcar el lugar donde separar el **pollo** en dos, de esta manera obtendrá los cuartos traseros por un lado y la pechuga por otro.
- Separe los cuartos traseros y retire la piel y la grasa visible, luego separe el *muslo* de la pata.
- Retire la carcaza de la pechuga y luego corte la pechuga al medio obteniendo así dos supremas, quite la piel y la grasa visible, por ultimo corte cada suprema en dos.
- Corte el *ajo* en fina *brunoise*.
- Corte la *calabaza* por la mitad y luego pélela
- Corte laminas gruesas y luego cubos parejos de 1cm por 1 ½cm por lado.

Armado

- Coloque la **mostaza** en un bowl junto con el *ajo*, *ají* molido y *vinagre* blanco, mezcle y unte las porciones de *pollo*
- Deje *marinar* durante 30 minutos en la heladera.
- Pincele con aceite una fuente para horno y coloque las porciones de *pollo* marinadas, cocine en horno a 180°C durante 35 minutos.
- En una sartén de teflón caliente con roció vegetal saltee los cubos de *calabaza* a fuego bajo para que la cocción sea pareja, a mitad de cocción agregue sal y *tomillo* fresco picado.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de *pollo* y acompañe con los cubos de *calabaza*.
- Decore con *tomillo*.

Tips

Calabaza

- Bajo nivel calórico.
- Aporta gran cantidad de fibras.
- Aporta vitaminas A, B y C.

- Pollo a la mostaza con zapallo en cubos

- 290 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-a-la-mostaza-con-zapallo-en-cubos