Pollo al curry con zanahoria y cebolla



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Curry: 30 g
Zanahoria: 300 g
Sal: 5 g
Cebolla: 300 g
Jugo de Naranja: 100 cc
Pimienta: 5 g
Pollo: 1,800 k
Orégano: 10 g
Vino blanco seco: 50 cc

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.

Armado

- Coloque en un bowl el **curry** en polvo, *orégano*, sal y pimienta, mezcle y cubra las porciones de *pollo*.
- En una placa para horno forme un colchón con la **zanahoria** y la **cebolla** previamente cortadas en fina juliana, agregue el vino blanco seco y *jugo* de *naranja*, coloque encima las porciones de *pollo* marinadas y cocine en horno a 180°C durante 40 minutos.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de *pollo* y acompañe con los vegetales.

Tips

Pollo

- Fácil de digerir.
- Bajo porcentaje de colesterol.
- Aporta vitamina B3.

- Pollo al curry con zanahorias y cebolla

- 324 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-curry-con-zanahoria-y-cebolla