

Pollo al horno con salteado de arroz y manzana

Tiempo de preparación: 20 Min



Ingredientes

Sal en escamas: A gusto

Romero:

Curry: 1 cda

Chile rojo fresco: 1 Unidad

Tomillo:

Echalotes: 2 Unidades

Canela: Una pizca

Manzana roja: 1 Unidad

Clavos De Olor: 2 Unidades

Aceite De Oliva:

Arroz blanco:

Miel: 1 cda.

Pechuga de pollo: 1 Unidad

Pimienta:

Salvia:

Preparación de la Receta

- Precalentar el horno a una temperatura de 230°C.
- En una sartén con aceite, *dorar* la pechuga de **pollo**.
- Mientras, en un bol, mezclar las hierbas picadas con la miel, el *curry*, escamas de sal, clavos, el *chile* picado y un buen chorro de aceite. Remover bien.
- Colocar la pechuga de *pollo* en una fuente apta para el horno y verter sobre ella la mezcla de hierbas. Hornear a 190°C durante 12 minutos.
- Por otro lado, en una sartén con aceite, *dorar* los echalotes picados con la **manzana** cortada en gajos y una pizca de canela. Incorporar el vasito de **arroz** precocido y *saltear*. Agregar un poquito más de canela.
- Retirar la pechuga del horno y cortarla en rodajas.
- Emplatar el *arroz* y colocarlo por encima las rodajas de *pollo*.
- Servir.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-horno-con-salteado-de-arroz-y-manzana>