

# 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>