

# Pollo al horno glaseado con miel de maple y puré de papa

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Estragón picado:** 1 cda.

**Sal:** A gusto

**Jugo de Limón:** 1 Unidad

**Ajo:** 2 Dientes

**Miel de Maple:** 50 cc

**Pollo:** 1 Unidad

**Pimienta:** A gusto

**Laurel:** 2 Hojas

**Tomillo:** 2 Ramas

**Mantequilla fría:** 100 g

**Limon:** 1/2 Unidad

## Puré de papa

**Leche:** Cantidad necesaria

**Nuez Moscada:** A gusto

**Sal y pimienta blanca:** A gusto

**Papa pastusa:** 6 Unidades

**Crema de leche:** 150 grs.

**Mantequilla:** 150 grs.

## Verduras baby

**Habas frescas peladas:** 100 g

**Alverjitas dulces congeladas:** 75 g

**Habichuelas:** 75 g

**Zanahorias baby:** 100 g

## Preparación de la Receta

- Mezcle en un bowl la *mantequilla* con el *estragon*, sal y *jugo de limón*.
- Coloque dentro del **pollo** entero las hojas de *laurel*, las hojas de *tomillo*, el *limón*, sal gruesa, los dientes de *ajo* con piel y machacados, luego separe del lado de la pechuga la mitad de la piel sin quitarla y coloque entre medio la *mantequilla* con *estragon*, por ultimo brinde el **pollo** desde la cola hacia las patas y luego las alas.

## Puré de papas

- Pele las papas, córtelas en rodajas y cocínelas partiendo de agua fría con sal hasta que estén tiernas. Incorpore la *mantequilla* y realice un puré.

## Verduras baby

- En una *cacerola* con abundante agua hervida con sal blanquee las *habas* durante 30 segundos, luego retírelas y colóquelas en un bowl con agua helada para cortar la cocción.
- Corte las habichuelas en tres partes.
- Corte las zanahorias baby en rodajas de forma diagonal.

## Armado

- Pinte el *pollo* con miel de maple, acomódelo sobre una placa con una rejilla y espolvoree con abundante sal gruesa y pimienta negra. Cocine en horno a 180°C durante aproximadamente 30 a 45 minutos. Terminada la cocción déjelo reposar durante 10 minutos. Coloque los jugos obtenidos del *pollo* en una *cacerola* y deje reducir a fuego mínimo.
- Quite el hilo del *pollo* y córtelo en porciones.
- Coloque el puré en una *cacerola*, agregue la *crema* de leche y la leche, lleve al fuego y mezcle, sazone con sal, pimienta blanca y nuez moscada, mezcle nuevamente para incorporar los sabores. Reserve hasta el momento de utilizarlo.
- Blanquee las alverjitas dulces junto con las zanahorias y las habichuelas solo unos segundos, luego páselos por agua helada, retire y escurra sobre papel absorbente.

## Presentación

- Sirva en un plato una porción del puré de papas junto con una porción de *pollo*.
- Acompañe con las verduritas baby y salsee con la reducción de los jugos del *pollo*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-horno-glaseado-con-miel-de-maple-y-pure-de-papa>