



Pollo Al Horno con Verduras



porciones: 5  3 horas

INGREDIENTES

aliño para cocinar:

1/2 cebolla, rebanada

sal and pimenton

3 dientes de ajo

1/4 taza acetunas con salmuera

1/4 taza mostaza

1 cucharada pimentón rojo en
polvo

1 cucharada comino

jugo de limon y cáscara rallada

1 pollo entero

verduras de tu eleccion

ejemplos:

pimiento verde, papas, espárragos, zapallo

batata, coliflor, zanahoria...

INSTRUCCIONES

1. Mezcla todas las ingredientes juntas en un procesador de alimentos y picar hasta formar un puree.
2. Esparcir la mezcla sobre un pollo entero y pone mas sal y pimenton. Agrega suficiente agua asi que el pollo esta sentando en la mezcla.
3. Hornear tapada para 3hr a 300F.
4. Mientras se cocina el pollo, elige y corta las verduras para servir con el pollo y las ponen en una sarten.
5. Retire el pollo del horno y vierta el jugo sabroso sobre las verduras.
6. Cocina las verduras tapadas hasta que esten cocidas.
7. Ajustar la sazon si es necesario.

NOTA:

Esta receta es una receta deliciosa para cuando no tienes mucho tiempo. Cuando cocinas el pollo durante largo periodo de tiempo permite obtener el maximo rendimiento.



Roasted chicken and vegetables



portions: 5



3 hours

INGREDIENTS:

Cooking marinade:

1/2 onion, sliced

ssalt and pepper

3 garlic cloves

1/4 cup olives with brine

1/4cup mustard

1 T paprika

1 T Cumin

Juice of one lemon and grated zest

1 whole chicken

Vegetables of your choice:

(Examples)

green bell pepper, potatoes, asparagus, sweet potato, cauliflower, carrots.

INSTRUCCIONES

1. Chop all of the cooking marinade ingredients together in a food processor until a puree forms.
2. Place the chicken in a large pot. Spread the mixture over the whole chicken with salt and pepper. Add sufficient water to come half way up on the chicken,
3. Cook covered in a 300F oven for 3 hours.
4. While the chicken is cooking, choose y cut the vegetables to serve with the chicken and put them in a saute pan.
5. Remove the chicken from the oven and pour the flavorful juice over the vegetables and cook the vegetables covered until they are fully cooked.
6. Adjust the seasoning of the vegetables and serve with the chicken.

NOTE:

This recipe is perfect for when you dont have alot of time. When you cook chicken for a long period of time it allows for maximum yield.