

Pollo especiado en papillote, con jengibre y miel

Pollo especiado en papillote

Pollo especiado. Como ya hemos comentado en otras recetas, los papillotes son una opción ideal para comer platos sanos y bajos en calorías. La carne de pollo además es muy saludable por su aporte en proteínas de alta calidad y por ser baja en grasas saturadas, lo que la hace imprescindible en una buena alimentación. Los papillotes no ensucian cacharros en la cocina y solo requieren el tiempo que están en el horno. Pues su preparación es muy sencilla y práctica. Así que para nosotras son fundamentales en nuestro menú semanal. Esperamos que os encante esta receta ;)

Ingredientes

- 1 pollo de corral cortado en trozos pequeños
- 40 g de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de curry tradición India
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 cucharada de salsa de soja Tamari
- 1 cucharada de miel
- Sal al gusto
- 2 hojas de papel para el horno

Preparación del Pollo especiado

Ponemos el pollo troceado en un bol. Le agregamos los demás ingredientes para que se empape bien de todos los aromas y lo dejamos reposar durante dos horas.

Después lo repartimos en los dos papeles para el horno, que habremos colocado en la fuente de hornear. Precalentamos el horno durante 10 o 15 minutos. A continuación cerramos los papillotes y los horneamos a 190° durante 30 minutos. Luego los dejamos estar con el horno apagado otros 5 minutos más.

Finalmente servimos nuestros deliciosos papillotes acompañados de un vasito de arroz integral. ¡Riquísimos!

Si te gustan estas recetas, te recomendamos nuestro **Papillote de salmón y verduras.**