

Alitas de Pollo con Glaseado de Jerez

Porciones: 6

Tiempo total: 45 minutos

Ingredientes

Papel de aluminio antiadherente

1 cucharada de jengibre fresco, rallado

3 lb de alitas de pollo (o "drumettes")

1 taza de salsa hoisin

2 cucharadas de salsa de soya de sodio reducido

2 cucharadas de jerez seco (o vinagre de arroz sazonado)

1 cucharada de mantequilla sin sal

2 cucharadas de cilantro fresco, picado finamente

1 cucharadita de semillas de ajonjolí

Pasos:

1. Precalienta el horno a 450°F. Forra una bandeja para hornear grande con papel de aluminio. Ralla el jengibre. Corta las alitas en la articulación para obtener dos piezas, si es necesario; coloca las alitas en una sola capa sobre la bandeja para hornear (lávate las manos). Hornea las alitas en la rejilla del medio de 15 a 18 minutos, volteándolas una vez durante la mitad del tiempo de cocción, hasta que el pollo alcance los 165°F.
2. Mientras tanto, revuelve el jengibre, la salsa hoisin, la salsa de soya, el jerez y la mantequilla, hasta que se mezclen.
3. Retira las alitas del horno; aumenta la temperatura a la opción "broil". Cubre las alitas con un tercio de la salsa; hornea en la opción "broil" de 3 a 4 minutos. Voltea las alitas y cubre con otro tercio de la salsa; hornea en la opción "broil" de 3 a 4 minutos o hasta que se doren.
4. Corta el cilantro; cubre el pollo con el tercio de salsa restante, el cilantro y las semillas de ajonjolí. Sirve.

Lista de compras

PRODUCTOS QUE PODRÍAS NECESITAR

3 lb de alitas de pollo (o "drumettes")

2 cucharadas de jerez seco

2 cucharadas de cilantro fresco

1 cucharada de jengibre fresco

1 taza de salsa hoisin

1 cucharadita de semillas de ajonjolí

PRODUCTOS QUE YA PODRÍAS TENER

1 paquete de papel del aluminio antiadherente

2 cucharadas de salsa de soya de sodio reducido

1 cucharada de mantequilla sin sal

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/6 de receta: Calorías 390, Grasa Total 22g, Grasas Saturadas 7g, Grasas Trans 0g, Colesterol 155mg, Sodio 990mg, Carbohidrato Total 19g, Fibra 1g, Azúcares 12g, Proteína 27g, Calcio 2%, Vitamina A 2%, Vitamina C 0%, Hierro 6%