

Pollo Entero Asado con Limón y Cilantro

Porciones: 8

Tiempo total: 2 horas, 40 minutos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 pollo para rostizar entero (alrededor de 4 lb)
- 3 limones, para la cáscara y el jugo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de cilantro seco molido
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 cebolla dulce grande, rebanada
- 1 cabeza de ajo fresco
- 1 pinta de tomates uva
- 1 taza de caldo de pollo sin sal
- 1/4 ramillete de cilantro fresco, picado

Preparación:

Retira el paquete de menudillos de la cavidad del pollo (descarta o guarda para usar en otro momento)

Pasos:

1. Precalienta el horno a 350°F. Ralla la cáscara de los limones (2 cucharadas); exprime el jugo de 1 limón (2 cucharadas), luego corta 1 limón por la mitad. Revuelve la cáscara, el jugo, el aceite, el cilantro seco y la sal; bate hasta que se mezcle. Pela la cebolla y luego rebana en 4 rodajas gruesas. Machaca la cabeza de ajo para aflojar los dientes (sin pelarlos).
2. Coloca las cebollas y los tomates en el fondo de una bandeja para asar. Rellena la cavidad del pollo con las mitades de limón y la cabeza de ajo; pliega las alas detrás del pollo y amárralas junto con los muslos, si deseas. Coloca el pollo, con la parte de la pechuga hacia arriba, sobre las cebollas y los tomates. Desliza los dedos entre la piel y la carne del pollo para aflojar la piel; levanta la misma y esparce cuidadosamente la mezcla de especias sobre la carne.
3. Asa el pollo por 45 minutos. Vierte el caldo sobre el pollo y luego ásalo por 1 1/2 horas más, hasta que el pollo alcance los 165°F. Transfiere el pollo a una tabla para cortar; tápalo con papel de aluminio y deja reposar por 15 minutos. Pica el cilantro fresco (1/4 taza).
4. Separa la grasa del residuo de la bandeja y deséchala. Coloca el residuo de la bandeja, las cebollas y los tomates en una licuadora; licúa en potencia baja hasta obtener una textura uniforme. Agrega el cilantro fresco a la salsa. Corta el pollo (desecha los limones y el ajo). Sirve el pollo con la salsa sobre tu acompañamiento favorito, como el puré de papas.

Nota: Retira aproximadamente 3 tazas de pollo de los huesos restantes y mezcla con 1 1/2 tazas de salsa. Enfría para otro uso, hasta 2 días.

Lista de compras

PRODUCTOS QUE PODRÍAS NECESITAR

- 1/4 ramillete de cilantro fresco
- 1 cabeza de ajo fresca
- 1 pinta de tomates uva
- 1 cucharada de cilantro seco molido
- 1 cebolla dulce grande
- 3 limones
- 1 taza de caldo de pollo sin sal
- 1 pollo para rostizar entero (alrededor de 4 lb)

PRODUCTOS QUE YA PODRÍAS TENER

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de sal kosher

Información Nutricional

CALORÍAS (por cada 1/8 de receta) 420kcal; GRASA 23g; GRASAS SATURADAS 6g; GRASAS TRANS 0g; COLESTEROL 150mg; SODIO 240mg; CARBOHIDRATOS 5g; FIBRA 1g; AZÚCARES 1g; PROTEÍNA 47g; CALCIO 2%; VITAMINA A 0%; VITAMINA C 0%; HIERRO 10%