



Recetas

Pollo el rey sentado

El origen de esta receta del pollo sentado, es típico del norte de México, de Monterrey. Es tan simple como coger una lata de cerveza o refresco y sentar el pollo encima de ella, con el calor, el liquido de la lata se va evaporando, haciendo que el pollo quede tierno y jugoso.



Fácil



2 Horas



Horno



3-4



Ingredientes

- 1 Pollo entero
- 1 Cebolla
- 2 Cabezas de ajo
- 2 Ramilletes de cilantro
- 1 Taza de vinagre blanco
- 1 Taza de agua
- Sal Bahía Refinada Gruesa
- Pimienta negra en grano y molida
- Pimentón cayena
- Laurel
- Aceite de oliva

Utensilios

- Licuadora
- 1 cuchillo de chef
- 1 recipiente plástico
- 1 Bolsa plástica
- 1 Bandeja de horno
- 1 Lata de refresco
- 1 Base para sentar el pollo
- Guantes de temperatura

Preparación

- Prepara el marinado agregando en la licuadora 2 cabezas de ajo con todo y concha, 1 cebolla blancas picada en cuatro, 2 ramilletes de cilantro picados en tres partes, 1 Cda. de pimienta negra en granos, 1 Cda. de sal Bahía Refinada Gruesa, 1 Cda. de pimentón cayena 1 taza de vinagre blanco, 1 taza de agua, licúa por 1 minuto y luego le agregas 3 hojas de laurel.
- Limpia el pollo, lo colocas en la bolsa le agregas el marinado y lo pones en el recipiente plástico para evitar derrames, ponlo en la nevera mínimo por 2 horas, si lo dejas de un día para otro, es mucho mejor.
- Saca el pollo del marinado, lo colocas en la bandeja de hornear, déjalo agarrar temperatura ambiente, le agregas aceite de oliva y lo condimentas con abundante Sal Bahía Refinada Gruesa, pimienta negra, pimentón dulce, pimentón cayena y pimienta negra, importante asegúrate de condimentar la parte interna, separando la piel con cuidado de no romperla, luego le das un buen masaje con las manos integrándolo todo.
- Llena la lata de refresco con el marinado hasta la mitad y la colocas en la base, sienta el pollo asegurándote que la lata quede bien adentro y lo llevas al horno a 350 F por 1 hora y media, rocíalo cada 10 minutos con una solución de jugo de manzana y vinagre de manzana.
- Transcurrido el tiempo, lo sacas, lo picas en piezas, lo colocas en la bandeja con la parte interna hacia arriba, lo bañas con el marinado que quede en la lata y lo vuelves a poner en el horno en broil a 500 F por 15 minutos más o hasta que quede bien dorado.
- Acompáñalo con una cerveza bien fría. ¡Buen provecho!