

Pollo primaveral con limón, espárragos y papas nuevas

Sirve 4



HAZLA A TU MANERA

- > Sustituye el pollo por garbanzos o frijoles blancos para una opción basada en plantas
- > Agrega espinaca o rúcula al final para incluir más vegetales
- > Sirve con pan rústico o un grano sencillo

Ingredientes

- 1½ lb de papitas o papas nuevas, cortadas por la mitad
- 1 lb de espárragos, con los extremos recortados
- 4 muslos o pechugas de pollo sin hueso
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Opcional

- Hierbas frescas para decorar

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400°F (205°C).
2. Mezcla las papas con 1½ cucharadas de aceite de oliva, la mitad de la sal y la pimienta. Colócalas en una bandeja para hornear y ásalas durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, mezcla el aceite de oliva restante con el ajo, la ralladura de limón y el jugo de limón.
4. Agrega el pollo y los espárragos a la bandeja. Rocía con la mezcla de limón y espolvorea la sal restante.
5. Hornea por 15–20 minutos adicionales, hasta que el pollo esté bien cocido y los espárragos estén tiernos.
6. Termina con hierbas frescas antes de servir.