



Pollo asado con boniato, tomillo y limón

Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

3 Patatas
1 Boniato
2 Zanahorias
5 Chalotas
3 Dientes de ajo
Tomillo fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
1 Limón
100 ml de Vino blanco
1 Pollo entero de 3 kg

Ingredientes 6-10 personas

5 Patatas
1 Boniato y medio
3 Zanahorias
7 Chalotas

4 Dientes de ajo
Tomillo fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
2 Limones
150ml de Vino blanco
4 kg y medio de Pollo entero

Ingredientes 12-16 personas

6 Patatas
2 Boniatos
4 Zanahorias
10 Chalotas
6 Dientes de ajo
Tomillo fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
2 Limones
200ml de Vino blanco
6kg de Pollo entero

Preparación

Pelamos y cortamos en trozos no muy grandes las patatas, el boniato, las zanahorias y las chalotas. Chafamos los dientes de ajo y troceamos el tomillo fresco. Lo ponemos todo en un bol, lo mezclamos con aceite de oliva, sal, pimienta, zumo de medio limón y el vino blanco, y lo pasamos a una bandeja de horno. Salpimentamos el pollo por fuera y por dentro, lo embadurnamos con aceite, exprimimos la otra mitad del limón por encima y la metemos, con la otra mitad, por la parte de atrás del pollo con un puñado de tomillo fresco. Colocamos el pollo con las pechugas hacia abajo sobre una rejilla de horno. Introducimos la bandeja de las verduras en la parte inferior del horno y, justo encima, la rejilla con el pollo y horneamos a 180 °C con calor arriba y abajo. A mitad de cocción abrimos, le damos la vuelta al pollo, lo regamos con los jugos de la bandeja y continuamos cocinando. Durante los últimos 15 minutos, subimos la temperatura del horno a 220 °C para tostar la piel. Pasamos los jugos de la bandeja de las verduras a un cazo y reducimos a fuego fuerte para concentrar el sabor. Servimos el pollo con la guarnición y la salsa.

Notas

El tiempo de horneado depende del tamaño del pollo. Se recomienda 1 hora por kilo. Si vemos que el pollo se dora demasiado y aún le queda mucho tiempo, lo tapamos con papel de plata. Yo suelo bridar los muslos y las alitas con hilo para cocinar, para que conserve una forma bonita.