

Pollastre al forn

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat principal

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració: 60 minuts

Funció de la recepta: plat proteic

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,50 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	36,8 g.
Hidrats	20 g.
Greixos	12 g.
Energia	365 kcal

INGREDIENTS

- 1 pollastre sencer tallat a quarts
- 2 patates grans
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- Farigola
- Romaní
- Sal i pebre
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Engega el forn i deixa que s'escalfi a 240°C
2. Mentrestant, talla les patates, els tomàquets i la ceba a rodanxes fines.
3. En una safata per a forn mitjana – gran, posa-hi les verdures tallades fent tota una capa uniforme. Tira-hi sal i el pebre i una mica d'oli d'oliva per sobre.
4. Posa la safata amb les verdures al forn durant 10 minuts.
5. Treu la safata del forn amb l'ajuda d'un drap o guant de cuina. Posa-hi els trossos de pollastre ben repartits. Posa-hi també farigola i romaní al gust.
6. Baixa la temperatura del forn a 200°C i torna-hi a posar la safata durant 20 minuts.
7. Passat aquest temps, ajuda't d'unes pinces per girar el pollastre i deixa'l al forn 20 minuts més.
8. Ves amb compte de no cremar-te amb el forn. Endavant i assaboreix aquest plat tan bo!

PROPIETATS

La carn del pollastre és més fàcil de digerir que les carns vermelles. Posseeix un alt contingut de proteïnes d'alt valor biològic i molt pocs greixos. Per tant resulta ser una opció molt interessant en dietes d'aprimament.

Cuinar al forn ens ajuda a disminuir l'ús d'oli i de fregits, i per tant, preparar els aliments d'una forma més saludable.

