Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Alitas de Pollo al Chipotle con Salsa de Lima

Sirve:

6 raciones, como acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Frotar una combinación de especias y hierbas sobre la carne o las aves de corral es una forma sencilla de aumentar el sabor sin añadir grasas. Mezcla tu propia combinación de especias y hierbas o cómpralas ya mezcladas, pero orgánicas para evitar el glutamato monosódico y otros conservantes y aditivos.

2 libras de alitas de pollo, limpias (907 g)

Aliño

1 cucharadita de ajo en polvo (3 g)
1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g)
1 cucharadita de comino, molido (2 g)
1 cucharadita de sal (6 g)
½ cucharadita de pimentón (2 g)
1 cucharadita de chile chipotle, molido (1 g)
1 taza de yogurt griego bajo en grasa (245 g)
½ piel de lima, rallada con Cono #1 (1 cucharadita/2g)
2 cucharadas de zumo fresco de lima (30 ml)
2 cebolletas, picadas
sal y pimienta al gusto

Salsa de Lima

Preparación :

1. En un bol mezcla los ingredientes secos del aliño.
2. Enjuaga y seca las alas de pollo con una toalla de papel y pon en el bol.

Masajea suavemente el pollo con las especias, mezclando bien. Tapa el bol y metelo en la nevera para marinar toda la noche. También se puede cocinar de inmediato.

3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, unos 5 minutos, añade el pollo, sin llenar la sartén demasiado. Si es necesario, cocina el pollo en dos tandas. Pon la tapa de la sartén 11" encima de la sartén, ligeramente entreabierta.
4. Cocina el pollo unos 24 minutos (12 por cada lado) hasta que quede dorado y jugoso.
5. Mientras tanto, pon el yogurt, la ralladura de lima, el zumo de lima, las cebolletas, la sal y la pimienta en un bol pequeño y mezcla para combinar.
6. Si cocinas el pollo en dos tandas, pon el pollo cocinado en un plato de servir y manten caliente mientras cocinas la segunda tanda.
7. Sirve las alitas con la salsa para mojar.

Consejos:

- Acompaña este plato con un plato grande de verduras de temporada: Guisantes, brócoli, zanahorias, pimientos, pepinos o apio.
- Si te gustan las alitas de pollo picantes añade más chipotle y una pizca de pimienta de cayena a tu aliño.

Información nutricional por ración

Calorías: 276
Grasa Total: 19g
Grasa Saturada: 5g
Colesterol: 89mg
Sodio: 396mg
Carbohidratos: 3g
Fibra Dietética: 0g
Azúcar: 2g
Proteína: 23g