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

Muslos de Pollo con Marinada de Cítricos

Sirve:

4 raciones, 2 muslos por ración

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

¿Buscas una nueva forma de utilizar los cítricos en la cocina? Esta receta de pollo del Chef Sergio está deliciosa.

8 muslos de pollo, con piel y hueso

Marinada

½ manojo de cilantro 2 dientes de ajo, rallados con Cono #1 1 cucharadita de piel de lima, rallada con Cono #1 (2 g) ¼ cucharada de piel de naranja, rallada con Cono #1 (6 g) ¼ taza de zumo de lima (60 ml) taza de zumo de naranja (60 ml) 2 taza de salsa de soja, baja en sodio (60 ml) 1 cucharadas de aceite (30 ml) cucharada de sal kosher (18 g) 1 cebolleta, en rodajas finas 1

Preparación :

1. Pon todos los ingredientes de la marinada (½ de la cebolleta) en la batidora y haz puré. Reserva ¼ taza (60 ml) de marinada y pon el resto en una bolsa grande o recipiente con tapa. Pon el pollo en la bolsa o recipiente y tapa. Mete en la nevera por lo menos 20 minutos. Puedes marinar el pollo con 2 horas de antelación, guardado en la nevera.
2. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, reduce el fuego a medio-bajo. Saca el pollo de la marinada, reserva la marinada y pon el pollo en la sartén con la piel hacia abajo. Tapa y cocina 5 - 8 minutos. Dale la vuelta y cocina otros 5 - 8 minutos.
3. Sirve el pollo con la marinada y la cebolleta por encima.

Consejos:

- Un muslo de pollo pesa aproximadamente 2 onzas (57 g), sin contar la piel y el hueso.

Información nutricional por ración

Calorías: 224
Grasa Total: 12g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 94mg
Sodio: 2046mg
Carbohidratos: 6g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 2g
Proteína: 24g