

Pollo Asado con Miel y Soja



Sirve:

6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La Olla Multifunción Saladmaster (MP5) es el utensilio eléctrico que toda cocina debería tener. Además de ser el asador eléctrico perfecto, también funciona como una olla de cocción lenta. Puedes poner a hacer un pollo estofado, asado o en sopa en esta olla por la mañana cuando te vas a trabajar y tener la cena lista cuando regreses. Es también una olla para hacer arroz. Ajusta la temperatura y el tiempo en el control de temperatura y cocina cualquier comida de manera simple, fácil y rápida. ¡Disfruta de esta receta!

1 pollo entero, sin piel (3 libras/1.5kg)

½ taza de
caldo de pollo

(120
ml)

Preparación :

1. Vacía, lava y seca el pollo y mételo en la olla Multifunción.
2. En un bol mediano, combina el caldo, la salsa de soja, la miel, la salsa Worcestershire, el vinagre, el zumo de limón, el ajo y el aceite de sésamo. Mezcla bien.
3. Vierte la mezcla sobre el pollo y tapa.
4. Pon la temperatura a 160°F/70°C y el tiempo en 8 horas.
5. Una vez hecho el pollo, ponlo en una tabla de cortar. Con las manos limpias o con unos guantes, separa la carne del hueso - no hace falta cortar, la carne se separará del hueso con facilidad.
6. Cuela el líquido que queda en la olla y úsalo como salsa para el pollo.

Consejos:

- Sirve con arroz de jazmín y pan negro.
- Todas las cocinas deben de tener un termómetro para carne para medir la temperatura interna de la carne que vas a servir. La temperatura del pollo debería ser al menos de 165°F/75°C.
- Al cocinar el pollo lentamente, la carne se separará fácilmente

del hueso - no es necesario usar un cuchillo.

- Puedes cocinar el pollo más rápido en la MP5 si lo haces a temperatura más alta. Por ejemplo, precalienta la MP5 a 375°F/190°C. Pon el pollo en la MP5, tapa, reduce la temperatura a 225°F/105°C y cocina durante 1 hora.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	331
Grasa Total:	7g
Grasa	2g
Saturada:	
Colesterol:	159mg
Sodio:	720mg
Carbohidratos:	15g
Fibra	0g
Dietética:	
Azúcar:	12g
Proteína:	50g