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

Pollo Hamonado



Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
Valora:

Contribuido por:

Malou Ronquillo
Consultor de Ventas PPTI, Filipinas http://facebook.com/manilappti
Agregar un Comentario

- 2 ¼ libras de pollo, troceado (1 kg)
- 1 cucharada de sal (18 g)
- 2 cucharadas de pimienta negra molida (13 g)
- 1 taza de azúcar moreno (220 g)
- 1 lata de 8 onzas de piña a trocitos (227 g)
- 4 hojas de laurel
- 20 trozos de mazorca de pimienta negra
- ¼ taza de salsa de soja (60 ml)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a 350°F/180°C.
2. Sazona el pollo con la sal y la pimienta.
3. Pon el pollo en la sartén; al principio se pegará. Pon la tapa entreabierta sobre la sartén para permitir que circule el aire y crear un pollo crujiente. Cocina durante 30 minutos.
4. Desecha el exceso de grasas (grasas del pollo) y añade el resto de ingredientes. Cocina durante 30 minutos.
5. Sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 283

Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 89mg
Sodio: 1219mg
Carbohidratos: 33g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 30g
Proteína: 28g
