

## POLLO "MARIPOSA "



A veces la preparación de una buena comida, no necesariamente tiene que ser complicada o bien utilizar muchos ingredientes. Hoy os presento una de ellas, en la que prácticamente sólo utilizamos 4 ingredientes, no debemos ser grandes cocineros y no ensuciaremos nuestra cocina, ya que es una receta que se prepara por completo en el horno.

Vamos a preparar un pollo al horno, y la receta está inspirada en el blog de M<sup>a</sup> José de @lasrecetasdemj, y la verdad es que el resultado es perfecto. Receta ideal para preparar por un novato y dejar a tu familia con la boca abierta por el resultado.

Me hizo mucha gracia el nombre de la receta ¿Pollo Mariposa?, pero su nombre indica a la perfección, la forma que coge el pollo al cocinarse.



Ingredientes: (4 personas)

1 pollo entero limpio de vísceras

2-3 patatas blancas bastante grandes

2-3 tomates maduros

1-2 cebolletas

Aceite, sal, pimienta y tomillo

Preparación:

- Lavaremos a conciencia las patatas, ya que las vamos a cocinar con su piel. Las cortaremos en cuadrados pequeños para facilitar su cocinado. Reservamos.
- Cortaremos las cebolletas en trozos del mismo tamaño que las patatas y las repartiremos en una bandeja para horno, junto con las patatas. Y opcionalmente podemos añadir unos buenos tomates maduros cortados en dos.



- Salpimentamos los ingredientes y añadimos un poco de tomillo, así como un buen chorreón de aceite de oliva.



- Ahora preparemos el pollo cortando por la parte contraria a las pechugas, de tal forma que podemos poner el pollo abierto encima de la cama de patatas, con la parte de piel mirando hacia arriba. Lo salpimentamos y rociamos con un poco de aceite.



- Introducimos la bandeja en el horno, que tenemos precalentado a 150° y lo hornearmos aproximadamente durante 2 horas, con calor arriba y abajo.

- Cuando pase el tiempo de cocción y si vemos que no se ha tostado lo suficiente, encendemos el grill, subimos la temperatura y cocinamos durante 5-10 minutos hasta obtener un bonito color dorado.



Y sin apenas esfuerzo, ensuciando lo mínimo, tenemos un plato completísimo para un disfrutar con la familia. Yo suelo prepararlo a primera hora de la mañana, lo meto en el horno, y me dispongo a hacer las tareas de casa sin preocuparme de la cocción.

Y ya sé que, con estos calores, poco apetece encender el horno, pero como se hace sólo, en esas dos horas casi no aparezco por la cocina y así me libero del calor del cocinado.

La gracia de este plato, a parte de su sencillez, es la vistosidad de nuestro ?pollo mariposa?.

Disfrutad de la cocina, cocinando para los vuestros, comida sana, comida casera, comida económica y sobre todo compartid una buena sobremesa.

Un abrazo,

Montse (1000galletas)