

I N G R E D I E N T E S

POLLO SENTADO

- 1 pollo
- 1 taza de tomates secos
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Ralladura de 1 limón
- Sal entrefina

P R O C E D I M I E N T O

Marinar con una pasta de tomates hidratados

Preparación de la pasta de tomates hidratados:

- 1- En un mortero poner una taza de tomates secos hidratados previamente en agua caliente.
- 2- Agregar una cucharada de sal gruesa, una cucharada generosa de aceite de oliva y un diente de ajo.
- 3- Machacar hasta tener una pasta.

Preparación del pollo

- 1- Untar el pollo con la pasta, por dentro y por fuera.
- 2- Agregar ralladura de limón y sal entrefina por afuera.
- 3- "Sentar" el pollo en la flanera, y cocinar en un horno precalentado al máximo.
- 4- Se puede agregar unas cebollas con tomillo y sal, que quedan excelentes.

