

Pollo a la búlgara

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 30 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Puede eliminar la piel y la grasa más visible del pollo. Es una receta ideal para incorporar en una dieta de pérdida de peso.

Modo express

1. Corte el pollo en octavos y elimine la piel. Haga unos cortes regulares de unos 2 centímetros de profundidad en la carne y disponga las piezas en un bol.
2. Pele y machaque los dientes de ajo y exprima el limón. Vierta el zumo en un bol, salpimiente y añada el ajo. En otro bol, mezcle bien los yogures con el pimentón y reserve.

3. Riegue los trozos de pollo con la salsa de limón y déjelos macerar durante 30 minutos. Pasado este tiempo, añada el yogur aromatizado y remueva. Cubra la preparación con papel de film transparente y déjela macerar en la nevera durante al menos 12 horas; remuévala unas 3 o 4 veces.
4. Escurra bien los cuartos de pollo y dispóngalos en la cubeta de la Chef Plus Induction, asegurándose de que la parte de la piel esté en contacto con el fondo. Cierre la tapa y seleccione el menú Horno a 169° durante 30 minutos.