

# el cocinero andaluz



blog de cocina mediterránea

## 0242 POLLO ESPACHURRADO

### Ingredientes (para 4 comensales)

- Pollo (1)
- Ajos (5)
- Pimienta negra en grano (8-10)
- Romero (unas ramas)
- Limón (1)
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebolla (1)
- Puerro (1)
- Zanahoria (1)
- Perejil (una rama)
- Sal



### Proceder

Quema al fuego los restos de pluma que puedan quedar en el pollo

Corta con unas tijeras o un cuchillo a ambos lados de la rabadilla la columna vertebral del pollo hasta el cuello. Dale la vuelta al pollo y presiona sobre la pechuga para que quede aplanado

Con el hueso que has extraído y unas verduras (cebolla, puerro, zanahoria, perejil) hacer un caldo introduciéndolo todo en agua con un poco de sal y poniéndolo al fuego medio durante unos 20 minutos

En un mortero machaca los ajos, la pimienta, un poco de sal y romero a tu gusto con un poco de aceite. Móntalo añadiéndole aceite de oliva poco a poco y al final añade el zumo del limón y mézclalo todo

Coloca el pollo sobre una rejilla en una fuente de horno y échale un poco del caldo preparado por encima. Añade también el majado sobre el pollo y espárcelo sobre él con una brocha de cocina

Introduce el pollo en el horno precalentado a 200° C, cierra y deja que se ase unos 40 minutos

Pasado este tiempo echa un poco más del caldo sobre el pollo y vuelve a cerrar el horno para asarlo otros 30 minutos bajando el horno a 180° C. Comprueba que está bien asado

Deja reposar el pollo 15 minutos antes de servirlo

Pon a reducir el caldo de la bandeja del horno para usarlo como salsa