



## Pollos al Horno Glaseados

### ***Sirve a doce***

2 pollos enteros alrededor de 5 libras cada uno (preferiblemente en salmuera seca) \*  
1 taza de mermelada de albaricoque  
½ taza de mermelada de naranja  
1 cucharada de jengibre fresco rallado  
1 cucharada de cebolla roja finamente picada  
1 cucharada de mostaza amarilla  
½ cucharada de hojas de Romero frescas  
6 dientes de ajo finamente picados  
1 cucharada de salsa de soja  
Sal y Pimienta

Coloque los pollos en una asadera y séquelos ligeramente por ambos lados con una toalla de papel. Si está utilizando pollos en salmuera seca ya no tendrá que agregarles sal. Las instrucciones para la salmuera seca se encuentran en la parte inferior de esta receta. Si el pollo no se ha curado en salmuera agrégueles sal generosamente a ambos lados y en el interior de la cavidad. También sazone ambos lados con pimienta negra.

Caliente el horno a 400 grados F (200 C).

Coloque los pollo con la pechuga hacia abajo en la asadera. Póngalos en el horno y áselos durante 30 minutos.

Mientras que los pollos están asando ponga la mermelada de albaricoque, mermelada de naranja, el jengibre, la cebolla, la mostaza, hojas de romero, los dientes de ajo y salsa de soja en una olla. Mezcle bien y empiece a cocinar a muy baja temperatura, revolviendo ocasionalmente. Deje que la salsa cocine a fuego lento hasta que se espese y reduzca.

Saque los pollos del horno y aplique el glaseado a las espaldas generosamente. Si no está utilizando un molde para hornear descartar el exceso de grasas y de líquidos. Voltee los pollos teniendo mucho cuidado de no quemarse. Por lo general sólo necesitara un tirón con un tenedor de cocina largo.

Reduzca el horno a 375 grados F (190C).

Generosamente glasee el lado de la pechuga de los pollos y devuélvalos al horno por otros 30 minutos. Retire del horno y aplique más glaseado. Si las puntas de las alas se les están negreando cubra la

asadera con papel aluminio sin tocar los pollos. Hornee durante 30 minutos adicionales cubiertos en papel de aluminio.

El tiempo de cocción para sus pollos dependerá de su tamaño. Si son más pequeños podrían estar listos ahora. Si son más grandes necesitarán algo más de tiempo. Compruebe el punto de cocción cuando los saque por tercera vez al separar el muslo del cuerpo. Si los jugos son de color rosa o con sangre, el pollo tiene que cocinar durante más tiempo. Si ellos están claros el pollo está listo. Otra forma de saber si el pollo esté completamente cocido es insertar un termómetro de carne en la zona de los muslos, cerca del hueso. Se debe registrar 165 a 170 grados F (73 a 76 C).

Si el pollo está listo quitar el papel de aluminio y devolver al horno por otros 5 minutos para que el glaseado se seque un poco. Si todavía está crudo, agregue más glaseado y la devuelva al horno con el papel de aluminio. Cocine cubierto durante 20 minutos más y descubierta por otros 10. Usted tendrá que controlar sus pollos y asegurarse de que no los está cocinando demasiado o que no los sirva crudos.

Saque los pollos del horno y cúbralos sin apretar con papel de aluminio. Deje que reposen durante unos 15 minutos antes de cortarlos. Esto permitirá que los jugos internos se asienten. Sirva y disfrute.

**\* Para curar los pollos con salmuera seca -**

Mida 1 cucharadita de sal por kilo de pollo. Enjuague y seque el pollo. Asegúrese de secar bien - especialmente entre los muslos y las alas. Colóquelo en un plato.

Espolvorear el pollo generosamente con la sal, especialmente en la zona del muslo y del ala. Cubra ambos lados.

Coloque el pollo en una bolsa de supermercado y atar los extremos libremente - no dejes que se pegue en el pollo.

Coloque el pollo en el refrigerador durante por lo menos 12 horas y hasta 24 horas. Sacarlo de la bolsa y poner de nuevo en el refrigerador sin tapar, durante aproximadamente una hora. Los fans en el refrigerador ayudarán a la piel para continuar el secado. Toda la sal debería haber sido absorbido por el pollo.

Pollo sin piel - CALORÍAS 356,94; GRASA 10,21 grs (sat 1,94; mono 2,53; poli 1,89); PROTEÍNA 39,84 grs; FIBRA 0,29 grs; CARBS 25,04 grs; COLESTEROL 149,67 mg; HIERRO 2,65 mg; SODIO 642,93 mg; CALCIO 29.93 mg