



## POLLO AL HORNO CON PAPAS A LO POBRE

### INGREDIENTES



Pechugas de pollo  
hechas filetes



Orégano  
Pimienta  
Pimentón dulce



Ajo en polvo



Perejil



Cebolla



Aceite de oliva



Patatas















Sal



## POLLO AL HORNO CON PAPAS A LO POBRE

### UTENSILIOS

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| Sartén  | Vitrocerámica   | Espumadera  | Cuenco   | Escurridor  | Horno   |
|  |  |  |  |  |  |
| Bandeja de horno  | Cuchara   | Cuchillo  | Tabla de cortar  | Guante de horno   | Plato   |

### Pasos a seguir

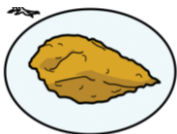
|   |  |
|---|--|
| Lavar las manos y ponerse el delantal     |     |
| Cogemos los ingredientes y los utensilios |     |

PCVA Ámbito doméstico

I.E.S. Sierra Bermeja

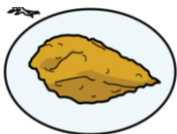
Autor pictogramas: **ARASAAC** Procedencia: **ARASAAC**(<http://arasaac.org>) Licencia: **CC(BY-NC-SA)**

Autora: **FRANCISCA R. MORENO GARCÍA**



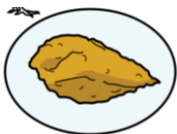
## POLLO AL HORNO CON PAPAS A LO POBRE

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| 1. Preparamos la marinada:  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Echamos en un cuenco un chorro generoso de aceite de oliva</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Echamos en el cuenco: <ul style="list-style-type: none"> <li>Una cucharadita de orégano.</li> <li>Una cucharadita de pimentón dulce.</li> <li>Una cucharadita de perejil.</li> <li>Una cucharadita de ajo en polvo.</li> <li>Y sal.</li> </ul> </li> </ul> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Removemos bien</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Metemos los filetes de pollo. Y dejamos reposar 10 minutos</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Poner el horno a precalentar con calor arriba y abajo a 200 °</li> </ul>   |  |



## POLLO AL HORNO CON PAPAS A LO POBRE

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <p>2. Pelamos las patatas, las cortamos en rodajas y las ponemos en un bol con agua</p>                   |                           |
| <p>3. Pelamos la cebolla y cortamos en rodajas</p>  |                           |
| <p>4. Ponemos el pollo marinado en la bandeja del horno y lo metemos en el horno.</p>                     | <p>200° 40-45 minutos</p> |
| <p>5. Echamos abundante aceite en la sartén</p>   |                           |
| <p>6. Echamos la cebolla</p>  |                           |
| <p>7. Ponemos la sartén a calentar y rehogamos la cebolla durante tres minutos <i>fuego medio</i> (6)</p> |                           |



## POLLO AL HORNO CON PAPAS A LO POBRE

|   |  |
|---|--|
| <p>8. Añadimos las patatas y rehogamos <b>a fuego lento(4)</b> durante <b>15 minutos</b>.</p>           |  |
| <p>9. Echamos la sal</p>  |  |
| <p>10. Cuando estén doradas las quitamos del fuego y las ponemos en un plato.</p>                       |  |
| <p>11. Apagamos el horno.</p>   |  |
| <p>12. Nos ponemos el guante de horno y sacamos la fuente</p>   |  |
| <p>13. Dejamos que se enfríe</p>  |  |
| <p>14. Y poner en el plato un poco de patatas con dos filetes de pollo. Echar la salsita por encima</p> |  |



## POLLO AL HORNO CON PAPAS A LO POBRE

15. Y listo para comer ¡Buen provecho!

