

PECHUGA DE POLLO ASADA CON LIMÓN Y ESPECIAS



Ingredientes (4 porciones)

- 4 pechugas de pollo deshuesada, sin piel
- Sal del Himalaya
- Pimienta molida
- 2 cdas de anís seco
- 2 cda de semillas de hinojo
- 1 cda de ghee
- 1 cda de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Hojas de albahaca, picada

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. En un bowl dejar marinando por mínimo media hora (de preferencia más de 2 horas) las pechugas de pollo con jugo de limón, sal, anís, semillas de hinojo y aceite de oliva.
3. Calentar el ghee en un sartén y dorar las pechugas por ambos lados. Retirar del fuego y disponer las pechugas de pollo sobre la bandeja del horno, incluyendo el jugo en el que fueron marinadas.
4. Hornear por 50 minutos, girándolas cuando haya pasado la mitad del tiempo.
5. Servir el pollo con albahaca picada