COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web

Muslos de pollo en freidora de aire con manzana

Receta para 4

INGREDIENTES

- [ ] 4 ud Muslo de pollo
- [ ] 2 ud Manzana
- [ ] 2 cucharadas Mostaza
- [ ] 1 cucharada Miel
- [ ] 1 cucharadita Tomillo
- [ ] 2 dientes Ajo
- [ ] 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 cucharadita Sal
- [ ] 1 pizca Pimienta negra
- [ ] 1 ud Cebolla morada

PREPARACIÓN

1. Seca los muslos con papel de cocina y haz dos cortes poco profundos en cada uno, hasta tocar la carne. Así la marinada entra mejor y se cocinan de forma pareja.

2. Mezcla en un bol la mostaza, la miel, el tomillo, los ajos muy picados, el aceite, la sal y la pimienta. Unta los muslos por todos lados y déjalos reposar 15 minutos a temperatura ambiente.

3. Precalienta la freidora de aire a 190 °C durante 3 minutos. Coloca los muslos con la piel hacia abajo, sin que se toquen, y cocínalos 12 minutos.

4. Mientras tanto, corta las manzanas en gajos gruesos sin pelar y la cebolla morada en cuñas. Mézclalas con el resto de la marinada que haya quedado en el bol.

5. Da la vuelta a los muslos, añade la manzana y la cebolla alrededor y cocina otros 15 minutos a 190 °C. Remueve la fruta a mitad de tiempo para que se dore por igual.

6. Comprueba que el pollo esté hecho: el jugo debe salir claro y el termómetro marcar 75 °C en la parte más gruesa, sin tocar el hueso. Si no, dale 3 o 4 minutos más y deja reposar 5 minutos antes de servir.