

Pollo al horno con verduras, manzana y salsa de mandarina: receta de asado reconfortante contra el frío

Nada como un **buen asado de pollo** para comer bien en casa un fin de semana; aunque realmente estos platos son tan fáciles de preparar que podríamos cocinarlo cualquier día de la semana. Pero algo tiene el ave al horno que pertenece a los días festivos, especialmente si empleamos pollo de corral de buena calidad y lo alegramos con ingredientes que aporten aún más sabor, por ejemplo **verduras de temporada y frutas de invierno**, como en este caso.

Los cuartos traseros completos son muy prácticos para cocinar pollo al horno racionando las porciones cómodamente, sale muy sabroso y no tenemos que agobiarnos ni complicarnos de más como podría ocurrir con un ave completa. Aunque **no vayamos a comernos la piel**, es recomendable mantenerla para lograr un asado bien sabroso, con la carne jugosa. Necesitaremos mandarinas para cortar y hornear directamente sin pelar, que no conviene luego comer porque quedarán chamuscadas y algo amargas, y otras para exprimir el zumo.

Ingredientes

Para 3 personas

- Cuartos traseros de pollo con piel (sacados de la nevera 15 minutos antes)**3**
- Puerro **2**
- Diente de ajo con piel **4**
- Chirivía **1**
- Zanahoria **2**
- Nabo blanco grande **1**
- Manzana firme y algo ácida **1**
- Mandarina pequeñas enteras **2**
- Zumo de mandarina **50 ml**
- Zumo de limón **10 ml**
- Miel **10 ml**
- Salsa de soja (opcional)**5 ml**
- Vino blanco**50 ml**
- Aceite de oliva virgen extra **40 ml**
- Hierbas provenzales (romero, tomillo, orégano, perejil, salvia...)
- Pimienta negra molida
- Sal

Cómo hacer pollo al horno con verduras, manzana y salsa de mandarina

Dificultad: Fácil

- Tiempo total 1 h
- Elaboración 10 m
- Cocción 50 m

Precalentar el horno a 200°C. Limpiar el pollo con papel de cocina, quemar los posibles restos de plumas y retirar el exceso de grasa que pueda tener. **Salpimentar generosamente** por todos los lados y aderezar con hierbas provenzales. Colocar en una fuente refractaria, sin amontonarlos.

Lavar y secar todas las verduras y la fruta. Trocear el puerro en piezas de un dedo de grosor; pelar las zanahorias, el nabo y la chirivía, y **trocear en piezas similares**. Cortar la manzana en gajos no muy pequeños, sin pelar y desechando el corazón. Repartir todo en la fuente, añadiendo los ajos enteros y sin pelar.

Cortar las mandarinas enteras (solo una si es muy grande) en rodajas finas, retirando posibles huesos, y poner por encima del pollo. Salpimentar y añadir más hierbas provenzales. **Exprimir otras mandarinas para obtener el zumo** y batir con el de limón, el aceite, el vino, la salsa de soja y la miel.

Repartir esta salsa por encima de la fuente y hornear 5 minutos. Bajar la temperatura a 180°C y **continuar la cocción durante unos 40-45 minutos más**, o hasta que esté el pollo bien crujiente por fuera y jugoso por dentro. Se puede salsear con los jugos de la fuente de vez en cuando.