



## Pollo a la mostaza y miel con verduras:



### Ingredients

- 2 libras de pollo deshuesado y sin piel
- 1½ cucharaditas de sal
- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 chalotes grandes, picados en trozos grandes (aproximadamente 1 taza)
- 1 libra de papas, cortadas en trozos de 1½ pulgada
- 1 cucharadas de Romero fresco picado
- ½ libra de judías verdes, lavadas y recortado
- pimienta negra recién molida, al gusto

### Salsa De Miel Y Mostaza

- ¼ de taza de mostaza integral
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana crudo
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de ajo en polvo

### Preparación:

1. Precalienta el horno a 375°F con una rejilla en el centro. posición.
2. Sazone todo el pollo con 1 cucharadita de sal.
3. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén grande apta para horno. o estofado a fuego medio-alto. Cuando el aceite brilla, cocine el pollo hasta que esté dorado, aproximadamente 3 minutos por lado. Transfiera el pollo a un plato.
4. Mientras tanto, prepare la salsa de miel y mostaza. En un pequeño tazón, combine la mostaza integral, Dijon, miel, ½ cucharadita restante de sal, vinagre de manzana, pimentón y ajo en polvo.
5. Agrega las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva. Cuando reluciente, agregue las chalotas, las papas y el romero, mezcle combinar. Transfiera la sartén al horno y hornee. destapado, durante 15 minutos, hasta que las patatas estén empezando para suavisar.
6. Retirar la sartén del horno, acostar el pollo (junto con el jugo restante) y las judías verdes en el mezcla de papa. Vierta la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y judías verdes y revuelva para cubrir. Vuelva a colocar en al horno hasta que la temperatura interna del pollo alcanza los 165°F en un termómetro de lectura instantánea, y el las verduras estén tiernas, unos 25-30 minutos más.

### Para hacer en una olla de cocción lenta:

1. En un tazón pequeño, combine la mostaza integral, Dijon, miel, ½ cucharadita restante de sal, sidra de manzana vinagre, pimentón y ajo en polvo.
2. Añade el pollo, las chalotas, las patatas, el romero, las los frijoles y la salsa a la olla de cocción lenta y revuelva para combinar. Cocine a fuego lento durante 6 a 8 horas o a fuego alto durante 4 a 5 horas. Si usted Si prefieres que tus judías verdes estén más al dente, agrégalas al olla de cocción lenta 2 horas antes de que termine de cocinarse.