

[www.lavidaesdulce.net](http://www.lavidaesdulce.net)

Una receta deliciosa para hacer un día de semana más entretenido y especial, sin nada de esfuerzo! Eso es para mi esta receta, es comer pollo de una manera diferente, es simple pero repleta de sabor, el pollo queda muy jugoso, delicioso y lindo, se puede servir con arroz blanco ya que no necesita nada mas y podemos ir mezclando el jugo del pollo con el arroz para sentirnos en el cielo con este plato. Si prefieres usar otra presa de pollo también lo puedes hacer, elige tu la que mas te guste.

Una receta para salir de la pechuga de pollo deshuesada a la plancha, una receta para hacerle un upgrade al pollo de una manera fácil, sencilla y entretenida. Además es linda así que es un regaloneo para todos en la casa!

Un par de ingredientes y al horno, listo! Un plato simple para un simple día!

## Pollo con Romero a la Mostaza y Miel

Receta para 4 a 6 personas

4 pechugas de pollo deshuesadas  
1/4 taza de mostaza en grano  
2 cucharadas de mostaza de dijon  
2 cucharadas de mostaza amarilla  
1/4 taza + 2 cucharadas de miel  
3 cucharaditas de aceite de oliva, dividido  
Sal y pimienta negra  
1/2 taza de cebolla amarilla picada en cubos  
diente de ajo  
4 ramitas pequeñas de romero

Precalentar el horno a 200 grados C. Preparar una fuente que pueda ir al horno con aceite en spray, reservar, yo use un sartén de hierro. Lo ideal es que el pollo no se amontone.

En un bol mezclar la mostaza en granos, la mostaza dijon, la mostaza amarilla, la miel y 2 cucharaditas de aceite de oliva.

En un sartén calentar 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y saltear por 3 minutos, luego agregar el ajo y saltee por 30 segundos más. Poner la cebolla sobre la fuente para hornear preparada y esparcir en una capa uniforme. Sazonar cada pechuga de pollo con sal y pimienta por ambos lados, luego poner el pollo sobre la capa de cebolla en la fuente.

Vierta la mezcla de mostaza uniformemente sobre el pollo, esparcir para cubrir cada pechuga de pollo por completo. Coloque ramitas de romero entre las pechugas de pollo, luego tapar la fuente con papel de aluminio. Hornear en el horno precalentado durante 20 minutos, luego destapar y hornear hasta que el pollo se haya cocinado, aproximadamente 15 a 20 minutos más, tener en cuenta que el tiempo de cocción variará según el grosor de las pechugas de pollo, por lo que debes vigilarlo. Puedes hacer un corte en una de las pechugas para ver que este cocida.