

# Contramuslos de pollo asados con frutos rojos

COOKING  
LOVERS TRMA

## Raciones para 1

Contramuslos de pollo

Patatas

Boniato

Tomillo

100 g

Frutos rojos

1 diente

Ajo

Sal

1 cucharadita

Miel

2 cucharaditas

Vinagre de Módena

Aceite de oliva

- 1** Primero, para preparar la salsa de frutos rojos, machaca en un mortero un diente de ajo con una pizca de sal durante aproximadamente 2 minutos, hasta que quede bien mezclado. Luego añade los 100gr de frutos rojos, una cucharadita de miel para endulzar, otra de vinagre de Módena y cubre todo con aceite de oliva. Remueve bien la salsa con ayuda de una cuchara hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
- 2** Coloca en una bandeja para horno los contramuslos de pollo limpios y extiende la salsa de frutos rojos por encima. Coloca unas rodajas de patata y boniato alrededor para servirlo como guarnición y unas ramitas de tomillo.
- 3** Hornea los contramuslos con las patatas y boniato durante 30 minutos a 180° con calor arriba y abajo y ventilador para asegurarte de que se cocinan bien y de que quedan jugosos.
- 4** Para servir este plato principal, coloca un contramuslo acompañado de patatas y boniato con frutos rojos adornados con una ramita de romero en cada plato y sírvelo caliente para que tus invitados disfruten con cada bocado.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/contramuslos-de-pollo-asados-con-frutos-rojos/>

**COOKING**  
**LOVERS** 