

# Pollo Rostizado con Hierbas, con Papas y Guisantes

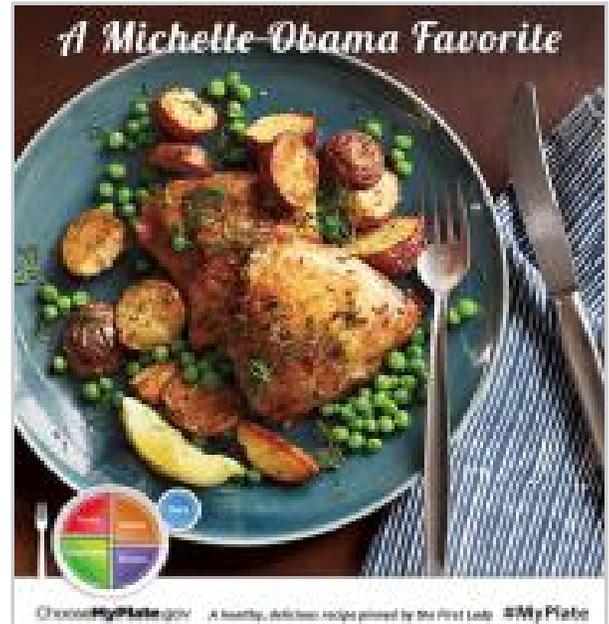
**Sirve:** 4 Porciones

## Ingredientes

- 1 1/2 libras** papa nueva (papa pequeña) (alrededor de 15, partidas por la mitad o cuartos si son más grandes)
- 3 cucharadas** aceite de oliva
- desconocido** sal Kosher
- desconocido** pimienta negra
- 8 unidades** muslos de pollo con piel y hueso (alrededor de 2 1/2 libras en total)
- 1 cucharadita** semillas de comino de prado
- 1 cucharadita** mostaza seca
- 1 taza** guisantes congelados (descongelados)
- 2 cucharadas** jugo de limón fresco (más rodajas de limón para servir)
- 2 cucharadas** eneldo fresco (picado)

## Preparación

1. Caliente el horno a 450°F con la rejilla en lo más alto.
2. Revuelva las papas con aceite, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta sobre una lámina para hornear con bordes.
3. Sazone el pollo con las semillas de comino, mostaza, 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta.
4. Coloque ajustadamente el pollo con la piel hacia arriba sobre las papas y ponga a rostizar, revolviendo las papas una vez, hasta que las papas estén blandas y un termómetro de cocina de lectura instantánea insertado en cada muslo indique 165°F,



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	638	
Grasa total	34 g	52%
Proteínas	44 g	
Carbohidrato	36 g	12%
Fibra dietética	4 g	16%
Grasa saturada	8 g	40%
Sodio	537 mg	22%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 3/4 tazas
Alimentos que contienen proteínas	6 1/2 onzas

de 25 a 30 minutos.

5. Añada los guisantes al pollo y las papas y continúe rostizando hasta que esté todo completamente caliente, de 2 a 3 minutos.
6. Rocíe el jugo de limón.
7. Rocíe el encurtido de pepinillo y sívalo con unas rodajas de limón.

A First Lady's Favorite from Real Simple