

# Pollo al horno con maíz

## INGREDIENTES

● MUSLOS DE POLLO	500GR	● ESPINACAS	AL GUSTO
● TOMATES	400GR		
● ARROZ	300GR		
● MAZORCAS DE MAÍZ	2 UNIDADES		
● CEBOLLA ROJA PEQUEÑA	1 UNIDAD		
● CILANTRO	1/2 MANOJO		
● VINAGRE DE SIDRA	1 C		
● ACEITE DE OLIVA VIRGEN			

## PREPARACIÓN

- PRECALENTAR EL HORNO A 180°C CON VENTILADOR.
- COLOCAR EL POLLO Y LOS TOMATES EN UNA BANDEJA DE HORNO MEDIANA, ROCIAR CON 1/2 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y SAZONAR CON SAL MARINA Y PIMIENTA NEGRA. ASAR DURANTE 45 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y COCIDOS.
- MIENTRAS TANTO, COCINA EL ARROZ EN UNA CACEROLA CON AGUA SALADA HIRVIENDO SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE, LUEGO ESCÚRRELO, AÑÁDELO A LA CACEROLA Y MANTÉNLO TAPADO HASTA QUE LO NECESITES.
- PRECALENTAR UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO-ALTO. AÑADE LAS MAZORCAS DE MAÍZ Y COCÍNALAS DE 10 A 15 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE CARBONIZADAS Y DORADAS, DÁNDOLES LA VUELTA REGULARMENTE.
- RETIRA LAS MAZORCAS DE MAÍZ A UNA TABLA DE CORTAR Y DEJA QUE SE ENFRÍEN LIGERAMENTE. CON UN PAÑO DE COCINA PARA PROTEGERTE LA MANO, SOSTÉN LAS MAZORCAS EN POSICIÓN VERTICAL, DE UNA EN UNA, Y PASA CON CUIDADO UN CUCHILLO AFILADO POR LOS LADOS PARA QUITAR LOS GRANOS, LUEGO TRANSFIERALOS A UN BOL.
- PELA LA CEBOLLA Y PICA EL CILANTRO FINAMENTE. MÉZCLALO EN UN BOL CON EL MAÍZ Y 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- UNA VEZ QUE EL POLLO ESTÉ COCIDO, RETIRA LA BANDEJA DEL HORNO Y APARTA EL POLLO Y LOS TOMATES. AÑADE EL VINAGRE DE SIDRA A LA BANDEJA Y MÉZCLALO CON TODOS LOS JUGOS, LUEGO VIERTE LA MEZCLA DE MAÍZ Y REMUEVE PARA MEZCLAR. SIRVE EL POLLO Y LOS TOMATES SOBRE UNA BASE DE ARROZ EN CADA PLATO Y CUBRE CON ESPINACAS