

POLLASTRE AL FORN

INGREDIENTS

- 1 pollastre de corral (d'uns 1.600 aprox.)
- 1 llimona
- 60 ml. oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada sopera de farigola seca
- 3 grans d'all
- Sal i pebre negre acabat de moldre (a el gust)
- 4 patates mitjanes

PREPARACIÓ

1. Netegeu el pollastre de possibles restes de greix i vísceres que pugui tenir.
2. Retirareu les plomes que li puguin haver quedat al pollastre.
3. Netegeu-lo bé i ho assequeu amb paper de cuina (És important que quedi sec perquè en el procés d'enfornar el pollastre i no comenci coent).
4. En un morter piqueu el pebre negre i la sal. Amb aquesta barreja unteu bé el pollastre per tot arreu, tant dins com fora.
5. Talleu la llimona per la meitat i espremeu una mica del seu suc per sobre i dins el pollastre. Reserveu la resta de la llimona
6. En un got barregeu l'oli amb la farigola. Amb l'ajuda d'un pinzell de cuina pintem el pollastre amb la barreja per dins i per fora.
7. Posem el pollastre a la safata de forn i fiquem les meitats de llimones al seu interior. Afegim també els grans d'all pelats i aixafats dins del pollastre.
8. Peleu les patates, les talleu a rodanxes i les repartiu per la safata. Regueu tant el pollastre codurant m les patates amb l'oli amb farigola. Poseu-lo al forn a 190 °C durant 1 hora i 15 minuts
9. Després es deixa reposar uns 30 minuts i ja eus el podreu menjar.

