

Pollo Asado Glaseado con Miel

1/3 tz. de harina

1 cda. de sal

pimienta al gusto

1 pollo (de 3 ó 3-1/2 libras), picado en cuartos

Ingredientes para el glaseado:

1/4 tz. de miel

3 cds. de jugo de limón

2 cds. de salsa soya

1 cda. de jengibre fresco rallado

Mezcle la harina, la sal y la pimienta, luego espolvoree el pollo y cúbralo bien con la mezcla. Precaliente el horno a 350°F. En un molde engrasado, coloque el pollo con la piel hacia abajo. Hornée destapado por 30 minutos. Mientras, una la miel con el jugo de limón, la salsa de soya y el jengibre. Vierta la mezcla sobre el pollo que horneó y regréselos al horno por 35 minutos más. Recuerde echar esporádicamente la mezcla restante al pollo. (Rinde para cuatro porciones.)

Consejos útiles

La miel se puede conservar por tiempo indefinido si se almacena al vacío en lugares frescos y oscuros.

Para licuar la miel cristalizada, coloque el envase en una olla con agua caliente o póngala en el microondas de 30 a 60 segundos.

Para prevenir que un glaseado se ponga oscuro, aplíquelo a mitad del tiempo de cocción en las piezas de pollo o de cerdo.

No se recomienda dar miel a niños menores de un año para prevenir el riesgo de botulismo (enfermedad producida por la toxina de un bacilo específico contenido en los alimentos envasados).