

# Muslos de Pollo y Vegetales Asados con Quinua

Rinde: 4 porciones

## Ingredientes

4 unidades	Muslos de pollo, con hueso
1 libra	Coles de Bruselas, en cuartos
2 unidades	Batatas/camotes, cortadas en piezas de 1 pulgada
1 unidad	Cebolla roja, en rodajas
3 cucharadas	Aceite de canola, dividido
1 ¼ cucharaditas	Sal kosher, dividida
1/2 cucharadita	Pimienta
1 taza	Quinua, blanca o tricolor
2 tazas	Caldo de verduras, sin sal (o agua)
1 cucharada	Vinagre balsámico
2 cucharaditas	Condimento italiano, dividido
2 cucharaditas	Pimentón (paprika)

## Equipo

- Bandeja para hornear grande
- Papel de pergamino
- Tazón grande
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cedazo de malla fina
- Olla mediana
- Tenedor
- Cuchara de madera



Escanee este código para ver un  
video sobre este tema

## Muslos de Pollo y Vegetales Asados con Quinua, cont.

### Método

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. En un tazón grande, mezcle los coles de bruselas, batatas/camotes, y cebolla roja con 3 cucharadas de aceite de canola, 1 cucharadita de condimento italiano, 1 1/2 cucharaditas de pimentón (paprika), 1/2 cucharadita de sal kosher y pimienta negra.
3. Esparza las verduras uniformemente en una bandeja de horno cubierta con papel de pergamino (no amontone las verduras en la bandeja).
4. Colóque los muslos de pollo en la bandeja de horno y sazónelos con 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimentón (paprika).
5. Ase durante 25 a 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y el pollo registre una temperatura interna de 165°F.
6. Mientras tanto, enjuague la quinua en un cedazo de malla fina hasta que el agua corra clara.
7. Transfiera la quinua a una olla mediana con agua (o caldo), 1 cucharadita condimento italiano, y ¼ cucharadita de sal kosher. Llévela a ebullición, luego baje el fuego y hierva a fuego lento, sin tapar, hasta que la quinua esté tierna y aparezca una "cola" blanca alrededor de cada grano, aproximadamente 12-15 minutos.
8. Mezcle la quinua cocida con vinagre balsámico, luego cubra con las verduras asadas y muslos de pollo.

### Consejos útiles:

- Cocine la quinua con anticipación y guárdela en un recipiente hermético en el congelador (hasta 6 meses) y descongele en el microondas.
- Precocine las batatas/camotes y coles de bruselas en el microondas para acortar el tiempo de asar. Agregue las verduras cortadas en un tazón apto para microondas con una cucharada de agua. Cocine en microondas en alto durante 3-4 minutos.
- Sustituya 2 cucharaditas de hierbas frescas por 1 cucharadita seca. Si agrega fresco, mezcle con quinua al final.



Escanee este código  
para ver un video  
sobre cocinar los  
granos al vapor