

Pernilets de pollastre al forn



Ingredients per a 2 persones

- 4 pernilets de pollastre
- 10 tomàquets cherry
- 10 xampinyons
- 1 ceba tendra
- 2 alls
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Safata per a forn

Elaboració

- 1 Escalfeu el forn a 200 °C.
- 2 Talleu la ceba i els xampinyons en làmines i els tomàquets per la meitat.
- 3 A la safata del forn, poseu-hi el tomàquet, la ceba, els alls i els pernilets de pollastre.
- 4 Condimenteu-ho amb sal, pebre i l'oli d'oliva.
- 5 Poseu-ho al forn durant 20-25 minuts. Si veieu que queda massa sec afegiu un rajolí d'aigua durant la cocció.
- 6 Serviu en un plat i afegiu el suc de la cocció pel damunt.

Sabies que...

La carn de pollastre és rica en fòsfor, important per a la formació i el desenvolupament dels ossos i les dents.

IDEES

Es podrien afegir prunes, pinyons, herbes aromàtiques, etc.

