

Cena Cocinada en un Sartén: Pollo y Verduras

2 Porciones

- Ingredientes:**
- 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel
 - 1 cucharadita de adobo sin sal
 - 2 pimientos, cada uno cortados a lo largo en 6 piezas
 - 1 cebolla roja, cortada en 8 gajos
 - 1 bulbo de hinojo, cortado a lo largo en 8 gajos
 - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida

- Direcciones:**
1. Precalienta su horno a 425° F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino.
 2. Sazone los muslos de pollo con adobo sin sal y colóquelos en la bandeja para hornear
 3. Coloque los pimientos, la cebolla y el hinojo en una la bandeja para hornear alrededor del pollo, rocíe todo con aceite de oliva, sal y pimienta.
 4. Ase por unos 30 minutos, volteando todo una vez a la mitad del asado, hasta que el pollo esté cocido y las verduras estén doradas