

Pollo a la canela con trigo bulgur y avellana

🍽️ Raciones para 4 personas 🌿 MEDIA ⏱️ Prep 5 minutos 🕒 Cocción 40 minutos

Trozos de pollo con dulce cobertura de canela servidos con una crujiente ensalada de avellana y trigo bulgur con salsa picante.

Ingredientes

Para el pollo:

- 1 cucharada(s) sopera(s) [Ducros Canela molida](#)
- 1 cucharada(s) sopera(s) [Ducros Ajo](#)
- 2 cucharada(s) sopera(s) de miel
- 1 cucharada(s) sopera(s) de aceite de oliva
- 450 g de pechugas de pollo sin huesos ni piel, en dados

Para el trigo bulgur con avellana:

- 150 g de avellanas, ligeramente machacadas
- 325 g de trigo bulgur
- 150 ml de zumo de naranja

500 ml de caldo de pollo, llevado a ebullición

- 2 cucharada(s) sopera(s) de zumo de limón
- 2 cucharada(s) sopera(s) [Ducros Cilantro hojas](#)

Para la salsa caliente de canela y tomate:

- 1 cucharada(s) sopera(s) [Ducros Comino entero](#)
- 400 g de tomate troceado en lata
- 1 cucharada(s) sopera(s) de miel
- 1 cucharada(s) sopera(s) [Ducros Ajo](#)
- 1 cucharada(s) sopera(s) [Ducros Canela molida](#)
- 1 cucharada(s) sopera(s) [Ducros Pimienta de Cayena molida](#)
- [Ducros Molinillo de Sal del Mediterráneo](#)
- [Ducros Molinillo de Pimienta negra](#)

Preparación

PASO 1

Precalentar el horno a 200 °C.

PASO 2

Mezclar todos los ingredientes para el pollo en un recipiente y remover hasta que el pollo quede bien cubierto y condimentar bien. Colocarlo en una bandeja de horno antiadherente y cocinar durante 35-40 minutos dándole la vuelta una vez a mitad de cocción hasta que el pollo esté bien cocinado y la cobertura se haya vuelto de color marrón oscuro y comience a caramelizar.

PASO 3

Mientras tanto para el trigo bulgur tostar ligeramente las avellanas en una sartén seca a fuego fuerte durante 1-2 minutos sacar y reservar. Añadir los ingredientes restantes en un cazo y cuando llegue al punto de ebullición tapar y cocer durante 10 minutos hasta que el trigo bulgur esté blando. Remover con un tenedor y añadir las avellanas.

PASO 4

Para la salsa tostar el comino en una sartén durante 30 segundos añadir los tomates la miel el ajo la canela y la pimienta cayena. Condimentar y llevar a ebullición; después cocinar durante 2-3 minutos removiendo.

PASO 5

Para servirlo repartir el trigo bulgur en 4 platos colocar encima el pollo y bañar con la salsa caliente de canela y tomate.

