

# RECETAS ASEMIEL

## Pollo a la miel oscura

### Ingredientes

- Un pollo troceado pequeño, de kilo y algo, como para “al ajillo”
- Una cabeza de ajos
- Aceite virgen extra de oliva, 100 ml. para dorar el pollo
- Miel de bosque, brezo, o castaño, montaña, o tomillo, unos 150 gr.
- Vaso y medio de agua
- Vinagre de vino, cuatro cucharadas soperas
- Sal

Tiempo de elaboración: **40 minutos**

### Elaboración

Se salan bien los trozos de pollo, se dejan tomar de la sal unos 10 minutos y luego se doran bien en el aceite. Cuando se acaba se elimina el aceite sobrante, dejando solo una fina capa que cubra el fondo de la cazuela

Se añaden a la cazuela la miel, diluida en el vaso y medio de agua, el vinagre, y la cabeza de ajos entera, y si se gusta de la comida sabrosa se corrige de sal. Se deja cocer a fuego medio unos 20-25 minutos, hasta que esté el pollo tierno.

Está mejor si se deja tomar del guiso, cocinado por la mañana para la noche o el día siguiente. También puede comerse frío, como fiambre.

