

Baked Chicken Legs

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 5 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

- 1 tablespoon kosher salt
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons paprika
- 1 teaspoon brown sugar
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon crushed red pepper
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 8-10 chicken drumsticks, 3½-4 pounds total
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon chopped cilantro, or parsley



1. Put all the ingredients for the spice rub in a small bowl. Mix well, using a fork or small whisk to incorporate, breaking up any clumps of sugar.
2. Arrange an oven rack to the center position. Preheat the oven to 425 degrees.
3. Line a baking sheet with parchment or foil.
4. Pat the chicken legs with a paper towel to remove excess moisture. Arrange them on the prepared baking sheet so they don't touch. Drizzle with the oil, turning to coat.
5. Sprinkle half the spice rub on one side of the chicken legs, then turn them over and sprinkle them with the remaining rub. Turn them over a few times to coat them evenly in the spices and oil. At this point, you can bake the chicken immediately or cover and refrigerate overnight.
6. Bake 20 minutes. Use a pair of tongs to flip the chicken legs over. Return to the oven. Bake an additional 20-25 minutes. The meat should feel tender when pierced with a fork or tip of a knife, and the skin should be crisp and starting to pull away from the meat. You can use an instant-read thermometer if you're not sure — it should read anywhere between 165-175 F. Scatter the cilantro over the chicken. Serve warm, with the pan juice!



Adapted from: familystylefood.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Baked Chicken Legs

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 5 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

- 1 tablespoon kosher salt
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons paprika
- 1 teaspoon brown sugar
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon crushed red pepper
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 8-10 chicken drumsticks, 3½-4 pounds total
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon chopped cilantro, or parsley



1. Put all the ingredients for the spice rub in a small bowl. Mix well, using a fork or small whisk to incorporate, breaking up any clumps of sugar.
2. Arrange an oven rack to the center position. Preheat the oven to 425 degrees.
3. Line a baking sheet with parchment or foil.
4. Pat the chicken legs with a paper towel to remove excess moisture. Arrange them on the prepared baking sheet so they don't touch. Drizzle with the oil, turning to coat.
5. Sprinkle half the spice rub on one side of the chicken legs, then turn them over and sprinkle them with the remaining rub. Turn them over a few times to coat them evenly in the spices and oil. At this point, you can bake the chicken immediately or cover and refrigerate overnight.
6. Bake 20 minutes. Use a pair of tongs to flip the chicken legs over. Return to the oven. Bake an additional 20-25 minutes. The meat should feel tender when pierced with a fork or tip of a knife, and the skin should be crisp and starting to pull away from the meat. You can use an instant-read thermometer if you're not sure — it should read anywhere between 165-175 F. Scatter the cilantro over the chicken. Serve warm, with the pan juice!



Adapted from: familystylefoo.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cuarto de gallina al horno

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 5 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

1 cucharada de sal kosher	½ cucharadita de pimienta roja molida
2 cucharaditas de ajo en polvo	½ cucharadita de pimienta negra recién molida
2 cucharaditas de pimentón	8-10 muslos de pollo, 3½-4 libras en total
1 cucharadita de azúcar moreno	1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano seco	1 cucharada de cilantro o perejil picado
1 cucharadita de comino molido	



1. Pongan todos los ingredientes para las especias en un bol pequeño. Mezclar bien, usando un tenedor o un batidor pequeño para incorporar, rompiendo cualquier grumo de azúcar.
2. Coloque la rejilla del horno en la posición central. Pre calientan horno a 425 grados.
3. Forrar una bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio.
4. Dar golpecitos a los muslos de pollo con una toalla de papel para eliminar el exceso de humedad. Colóquelos en la bandeja para hornear preparada de manera que no se toquen. Rocíelos con el aceite, dándoles la vuelta para cubrirlos.
5. Espolvorear la mitad de la mezcla de especias en un lado de los muslos de pollo, luego darles la vuelta y espolvorearlos con la mezcla restante. Déles la vuelta varias veces para cubrirlos uniformemente con las especias y el aceite. En este punto, puede hornear el pollo inmediatamente o cubrirlo y refrigerarlo toda la noche.
6. Hornear 20 minutos. Dé la vuelta a los muslos con unas pinzas. Vuelva a meterlos en el horno. Hornee otros 20-25 minutos. La carne debe estar tierna al pincharla con un tenedor o la punta de un cuchillo, y la piel debe estar crujiente y empezar a despegarse de la carne. Si no está seguro, puede utilizar un termómetro de lectura instantánea, que debe indicar entre 165-175 F. Esparza el cilantro sobre el pollo. Sírvelo caliente con el jugo de la sartén.



Adaptado de: familystylefood.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Cuarto de gallina al horno

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 5 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

1 cucharada de sal kosher	½ cucharadita de pimienta roja molida
2 cucharaditas de ajo en polvo	½ cucharadita de pimienta negra recién molida
2 cucharaditas de pimentón	8-10 muslos de pollo, 3½-4 libras en total
1 cucharadita de azúcar moreno	1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano seco	1 cucharada de cilantro o perejil picado
1 cucharadita de comino molido	



1. Pongan todos los ingredientes para las especias en un bol pequeño. Mezclar bien, usando un tenedor o un batidor pequeño para incorporar, rompiendo cualquier grumo de azúcar.
2. Coloque la rejilla del horno en la posición central. Pre calientan horno a 425 grados.
3. Forrar una bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio.
4. Dar golpecitos a los muslos de pollo con una toalla de papel para eliminar el exceso de humedad. Colóquelos en la bandeja para hornear preparada de manera que no se toquen. Rocíelos con el aceite, dándoles la vuelta para cubrirlos.
5. Espolvorear la mitad de la mezcla de especias en un lado de los muslos de pollo, luego darles la vuelta y espolvorearlos con la mezcla restante. Déles la vuelta varias veces para cubrirlos uniformemente con las especias y el aceite. En este punto, puede hornear el pollo inmediatamente o cubrirlo y refrigerarlo toda la noche.
6. Hornear 20 minutos. Dé la vuelta a los muslos con unas pinzas. Vuelva a meterlos en el horno. Hornee otros 20-25 minutos. La carne debe estar tierna al pincharla con un tenedor o la punta de un cuchillo, y la piel debe estar crujiente y empezar a despegarse de la carne. Si no está seguro, puede utilizar un termómetro de lectura instantánea, que debe indicar entre 165-175 F. Esparza el cilantro sobre el pollo. Sírvelo caliente con el jugo de la sartén.



Adaptado de: familystylefood.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664