

HOW TO SAFELY THAW and COOK A WHOLE CHICKEN

Your chicken is 5-8 pounds.

REFRIGERATOR THAWING METHOD:

Your chicken is 6-8 pounds. Thaw for 1.5-2 days in the refrigerator.

- Place the chicken in a container to prevent the juices from dripping on other foods.
 - Foods thawed in the refrigerator can be refrozen without cooking.

Cold water:
Cook immediately after thawing.

How to thaw:
Submerge the bird in cold water & change every 30 mins.



COLD WATER THAWING METHOD:

Your chicken is 6-8 pounds. Thaw for 3-4 hours in cold water.

- Allow about **30 minutes per pound**.
- Place the chicken in a leak-proof plastic bag so the chicken doesn't get wet.

Cold Water Thawing Times

- 4 to 12 pounds — 2 to 6 hours

EASY RECIPE:

Ingredients:

- 1 (3 1/2-pound) whole chicken, patted dry
- 2 ½ teaspoons kosher salt
- 2 teaspoons black pepper
- Small bunch mixed herbs, such as rosemary, thyme and sage

Directions:

1. Set the oven temperature to 450°F. Preheating is not necessary.
2. Be sure the chicken is completely thawed.
3. Place chicken breast-side up on a flat wire rack in a shallow roasting pan 2 to 2 1/2 inches deep. Stuff with herbs and tie the legs together with kitchen twine, if available.
4. Roast 50 minutes, then baste chicken with pan juices. Continue roasting until temperature reaches 165 degrees Fahrenheit. Let stand 10 minutes before carving.

After cooking, meat from the chicken can be refrozen.

COOK

Your bird is not safe until it reaches **165 °F** — you cannot tell by the color.

Remember to ensure any stuffing cooked with the bird reaches 165 °F, too!

Use three places to check the temperature.

- Thickest part of breast
- Innermost part of wing
- Innermost part of thigh

When turkey is removed from the oven, let it stand 20 minutes before carving to allow juices to settle.



DESCONGELACION ADECUADA y COMO COCINAR UN POLLO ENTERO

Su pollo pesa 5-8 libras.

DESCONGELACION EN EL REFRIGERADOR

Su pollo pesa 6-8 libras, entonces 1.5-2 días de descongelación en el refrigerador.

- Coloque el pollo en un envase o bandeja para prevenir que sus jugos goteen sobre otros alimentos.
- Los alimentos descongelados en el refrigerador, pueden volver a congelarse, sin estar cocidos.

Agua Fría:

Cocine inmediatamente luego de descongelar.

Como descongelarlo

Sumerja el pavo en agua fría y cámbiela cada 30 minutos.



DESCONGELACION CON AGUA FRIA

Su pollo pesa 10-15 libras.

Descongelar por 5-8 horas en agua fría debe ser suficiente.

- Permita **aproximadamente 30 minutos por libra**.
- Primero, asegúrese que el pollo este en una bolsa plástica impermeable para prevenir que el pollo absorba agua, lo cual resulta en un producto aguado.

Tiempos de descongelación en agua fría:

- 4 a 12 libras – 2 a 6 horas

RECETA FACIL:

Ingredientes:

- 1 (3 1/2-libras) pollo entero, secado con papel
- 2 ½ cucharaditas de sal de kosher
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- Pequeño racimo de hierbas mixtas, como Romero, tomillo y salvia

Direcciones:

1. Fije la temperatura del horno a 450 ° f. El precalentamiento no es necesario.
2. Asegúrese de que el pollo esté completamente descongelado.
3. Coloque la pechuga de pollo en un estante de alambre plano en una cacerola de asación de 2 a 2 1/2 pulgadas de profundidad. Rellenar con hierbas y atar las piernas junto con cordel de cocina, si está disponible.
4. Asar por 50 minutos, luego regar el pollo con sus jugos. Continúe asando hasta que la temperatura alcance 165 grados Fahrenheit. Dejar reposar 10 minutos antes de tallar.

Después de cocinar, el pollo puede ser congelado de nuevo.

