

Receta Pollo a la Naranja

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 pechugas de pollo
- 2 cebollas
- 4 naranjas
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 dientes de ajo
- 1 chorrito de vinagre
- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharadas de maizena
- sal y pimienta
- aceite de oliva

Preparar la Salsa

Exprimimos las naranjas en un bol. Añadimos la salsa de soja, los dientes de ajo picados, el chorrito de vinagre, el azúcar, la maizena, que espesará la salsa en la cocción y un poco de sal y de pimienta negra recién molida. Puedes añadir aquí el pollo y dejarlo macerar durante una hora o, puedes pasar directamente al siguiente paso.

Freir las Pechugas

1. Cortamos las pechugas en trozos y salpimentamos
2. En una sartén a fuego medio, añadimos un chorrito de aceite. Cuando esté caliente añadimos la cebolla picada muy finamente, dejamos cocinar 5 minutos, mientras removemos de vez en cuando con una cuchara de palo.
3. Pasado los cinco minutos el tiempo, subimos el fuego y añadimos las pechugas de pollo. Mezclamos con la cebolla y sellamos los taquitos durante un par de minutos.
4. Añadimos la salsa que habíamos preparado al principio. Bajamos la potencia del fuego y vamos cocinando a fuego suave, mientras mezclamos con la cuchara. La salsa irá reduciéndose un poco mientras también se va espesando por efecto de la maizena.

From:

<http://wiki.intrusos.info/> - **LCWIKI**

Permanent link:

<http://wiki.intrusos.info/doku.php?id=varios:recetas:pollonaranja&rev=1594641274>

Last update: **2023/01/18 14:21**

